

Администрация Уватского муниципального района  
МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района

РАССМОТРЕНО на  
собрании педагогического совета  
Протокол № 3 от 10.01.2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»  
Уватского муниципального района  
В.В.Софонов



Приказ № \_\_\_\_\_ от 10.01.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
(СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1308 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. № 1082*

**Возраст обучающихся: с 7 лет**

**Авторы-составители:**

Сафонова Алена Константиновна, тренер-преподаватель (по настольному теннису)

Торопов Алексей Николаевич, тренер-преподаватель (по настольному теннису)

Семусева Екатерина Александровна, тренер-преподаватель (по настольному теннису)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
УВАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**



**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**  
**СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**ПРОГРАММА**  
**«СТУПЕНИ»**

*Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет*  
*Срок реализации: 10 лет*

*Авторы-составители:*  
*Торопов Алексей Николаевич*  
*тренер-преподаватель*  
*по Настольному теннису*  
*высшая квалификационная категория*  
*Сафонова Алена Константиновна*  
*тренер-преподаватель*  
*по Настольному теннису*  
*без категории*  
*Семусева Екатерина Александровна*  
*тренер-преподаватель*  
*по Настольному теннису*  
*без категории*

**ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ, УВАТСКИЙ РАЙОН, СЕЛО УВАТ. 2023 год.**

# I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» (далее программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (наименование спортивной дисциплины № и код):

\*Одиночный разряд 149-67-2-7-1-1 Я,

\*Парный разряд 149-68-2-7-1-1 Я,

\*Смешанный разряд 149-69-2-7-1-1 Я,

\*Командные соревнования 149-70-2-7-1-1 Л.

С учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенным федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта Настольный теннис «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ», утвержденный приказом Минспорта России от 21 октября 2022 г. № 1308 <sup>1</sup>(далее – ФССП).

2. Целью Программы является - максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие,

- социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Для самих занимающихся основная цель участия в адаптивно-спортивной (учебно - тренировочной и соревновательной) деятельности состоит в приобщении их к общественно историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей спортивной культуры.

Конкретизация целей адаптивного спорта позволяет уточнить его основные задачи, которые решаются в контексте коррекционной, компенсаторной и профилактической работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде двигательной деятельности и достижение максимального (рекордного) результата в конкретном виде адаптивного спорта;

- формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно историческому опыту в данной сфере;

- освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей спортивной культуры (например, наиболее эффективно формирующиеся в адаптивном спорте мобилизационные ценности способствуют рациональной организации своего стиля жизни, проявлению внутренней дисциплины, собранности, быстроте оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении цели);

- освоение характерных для адаптивного спорта социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, федерации, клуба, ассоциации, выполнение функции судьи, помощника тренера, организатора соревнований и т.п.);

- повышение уровня качества жизни лиц с ограниченными возможностями.

- воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Создание условий для всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся спортивной школы.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- подготовка к содействию всестороннему развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка к совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств у спортсменов
- разработка и реализация комплекса мер по пропаганде настольного тенниса, как важнейшей составляющей здорового образа жизни;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в настольном теннисе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в зависимости уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся и технической подготовленности.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности обучающихся от начала их занятия настольным теннисом.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в тренировочных группах и в группах спортивной специализации – выполнении нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Процесс подготовки игроков в настольный теннис охватывает две взаимосвязанные стороны: преобразовательную, в процессе которой совершенствуются физические качества и функциональные возможности, и познавательную, в процессе которой он усваивает систему знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высоких спортивных показателей и успешной социализации.

## Основные функции адаптивного спорта

Сущность адаптивного спорта выдвигает на одно из первых мест спортивную и оздоровительную функции. Поскольку соревнования - это всегда соперничество, конкуренция в проявлении физических кондиций, технического и тактического мастерства, мобилизации и саморегуляции своего состояния, данная функция адаптивного спорта позволяет сформировать у спортсменов очень важные для жизни свойства личности.

Стремление к максимальному результату, необходимость выполнять предельные и околоредельные нагрузки предполагают самое пристальное внимание к развитию всех морфофункциональных систем организма и его психических свойств. Это, безусловно, выводит в число наиболее приоритетных для адаптивного спорта развивающую функцию.

Формирование знаний, умений и навыков, необходимых для полноценной реализации технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки спортсмена, самым тесным образом связано с образовательной функцией. В отличие от обычных спортсменов, лица, занимающиеся адаптивным спортом, должны овладеть огромным объемом знаний о рациональном построении спортивной техники и тренировочного процесса в целом, планировании нагрузок, тактики ведения спортивной борьбы, правилах соревнований, динамике функциональной подготовленности и т.д. и т.п., причем с учетом всех своих проблем: особенностей дефекта и его влияний на все перечисленные факторы, своего класса в спортивно-функциональной классификации, особенностей соревнований по правилам гандикапа (с форой).

Все это становится возможным при наличии четко выраженной потребности в самоактуализации, сформированных мотивах и ценностных ориентациях, как отражение внутренних установок и желаний людей к столь сложному и напряженному процессу самосовершенствования.

Поэтому ценностноориентационная функция играет в адаптивном спорте важную роль.

Воспитательные воздействия, оказываемые на занимающихся адаптивным спортом тренером-преподавателем, родителями, способствуют формированию соответствующих внутренних установок и желаний. Как уже отмечалось, очень важен пример людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем и добивающихся выдающихся достижений в адаптивном спорте и соответствующего признания в обществе, включая присвоение им спортивных разрядов и званий, правительственных наград, денежных вознаграждений. Данные примеры убедительно подтверждают существенную роль воспитательной функции в адаптивном спорте. Причем именно в этом виде спорта необычайно велика роль самовоспитания.

Формирование умений и навыков самоорганизации, самодисциплины, самообладания, самооценки, самоконтроля, самовнушения, саморегуляции и т.п. - неперемнная и важнейшая часть работы спортсмена-инвалида, без которой достичь серьезных результатов в этом виде деятельности невозможно.

Многообразие и исключительная сложность задач, решаемых в адаптивном спорте, приводит к выводу о большей значимости в этой разновидности спорта творческой функции. Здесь без творчества невозможно разработать и освоить индивидуальную спортивную технику и тактику, приспособленные к дефекту, сопутствующим заболеваниям и вторичным отклонениям;

сконструировать и изготовить вспомогательные технические средства и тренажеры для обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств и способностей;

подобрать оптимальные для конкретного состязания нагрузки и программу эффективных лечебно-восстановительных и профилактических мероприятий и т.п.

Очень важно подчеркнуть, что в творческом процессе решения перечисленных проблем должны принимать участие не только сам спортсмен и тренер-преподаватель по конкретному виду адаптивного спорта, но и врач, психолог, физиотерапевт и другие специалисты в этой сфере.

Кстати говоря, именно врач, работающий в адаптивном спорте, является ответственным за реализацию профилактической функции.

Адаптивный спорт представляет собой уникальные возможности для социализации и социальной интеграции. Например, в системе дополнительного образования ребенку с отклонениями в развитии предоставляется возможность выбора, исходя из своих задатков и склонностей, вида адаптивного спорта, занятие которым возможно только при наличии желания занимающегося. Все это раскрепощает детей, позволяет отвлечься от своих проблем, с головой погрузиться в творческую деятельность, постоянно взаимодействуя и контактируя со здоровыми сверстниками, тренерами, зрителями, работниками учреждений дополнительного образования, спортивных клубов инвалидов и другими людьми. Поэтому интегративная функция в адаптивном спорте столь заметна и важна.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:**

Приложение 1  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис  
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,  
утвержденному приказом Минспорта России

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	7	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3

**4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Приложение 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис  
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,  
утвержденному приказом Минспорта России

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624

**5. Виды (формы) обучения,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- **учебно-тренировочные занятия:** (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные, домашние занятия, объединенные группы и иные).

- **учебно-тренировочные мероприятия:**

Приложение 3  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис  
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,  
утвержденному приказом Минспорта России

### Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	<b>21</b>	<b>21</b>
1.2	Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>21</b>
1.3	Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
1.4	Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к официальным спортивным Соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	<b>До 10 суток</b>	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	<b>14</b>	<b>До 3 суток, но не более 2 раз в год</b>	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	<b>До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год</b>		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	<b>До 60 суток</b>		

**- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности:**

Приложение 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис  
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,  
утвержденному приказом Минспорта России

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	4

**6. Годовой учебно-тренировочный план**

Приложение 5  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис  
«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,  
утвержденному приказом Минспорта России

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№	Виды спортивной подготовки и иные * мероприятия	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	26-34		17-23		13-17	9-11
2	Специальная Физическая подготовка (%)	17-23		17-23		17-23	23-27
3	Техническая подготовка (%)	31-39		26-34		22-28	22-28
4	Тактическая подготовка (%)	5-7		8-12		14-18	14-18
5	Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4
6	Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		1-4		1-3	1-3
8	Интегральная подготовка (%)	2-9		1-5		3-7	2-6
9	Контрольные мероприятия тестирование и контроль (%)	0.5		1		1	2
10	Медицинские, медико-Биологические мероприятия(%)	0.5		1		1	2
11	Восстановительные мероприятия(%)	0.5		2		3	4

**- Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Приложение 1  
дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«настольный теннис», утвержденной приказом  
Минспорта России

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (в %)**

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		ДО ГОДА	СВЫШЕ ГОДА	ДО ТРЕХ ЛЕТ			СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ				
		1год	2год	1год	2год	3год	4год	5год	6год	7год	8год
		НЕДЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В ЧАСАХ									
		4.5	6.0	8.0	8.0	8.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
		МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В ЧАСАХ									
		2.0	2.0	3.0			3.0				
		НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП (ЧЕЛОВЕК)									
		8	6	5	4	4	3	3	3	3	3
1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 5.20	30.0	30.0	29.0			25.0				
2	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	21.0	21.0	19.0			17.0				
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	39.0	39.0	34.0			34.0				
4	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6.0	6.0	8.0			12.0				
5	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	-	-	0.5			1.0				
6	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	-	-	0.5			1.0				
7	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	-	-	3.0			4.0				
8	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	2.5	2.5	3.0			3.0				
9	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	0.5	0.5	1.0			1.0				
10	МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	0.5	0.5	1.0			1.0				
11	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	0.5	0.5	1.0			1.0				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО В% СООТНОШЕНИИ В ГОД:</b>		<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>	<b>100.0%</b>			<b>100.0%</b>				

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (в часах)**

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		ДО ГОДА	СВЫШЕ ГОДА	ДО ТРЕХ ЛЕТ			СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ				
		1год	2год	1год	2год	3год	4год	5год	6год	7год	8год
		НЕДЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В ЧАСАХ									
		4.5	6.0	8.0	8.0	8.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
		МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В ЧАСАХ									
		2.0	2.0	3.0			3.0				
		НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП (ЧЕЛОВЕК)									
		8	6	5	4	4	3	3	3	3	3
1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	69.60	93.60	120.64			130.0				
2	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48.72	65.52	79.04			88.40				
3	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	90.48	121.68	141.44			176.80				
4	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	13.92	18.72	33.28			62.40				
5	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	-	-	2.08			5.20				
6	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	-	-	2.08			5.20				
7	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	-	-	12.48			20.80				
8	ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	5.80	7.80	12.48			15.60				
9	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	1.16	1.56	4.16			5.20				
10	МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	1.16	1.56	4.16			5.20				
11	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	1.16	1.56	4.16			5.20				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:</b>		<b>232.00</b>	<b>312.00</b>	<b>416.00</b>			<b>520.00</b>				

Этап спортивной подготовки	Всего часов в год	Теоретические занятия (часов в год)	Практические занятия (часов в год)
Начальной подготовки до года обучения - 1 год	232.00	-	232.00
Начальной подготовки свыше года обучения - 2 год	312.00	-	232.00
Тренировочный этап до 3-х лет обучения - 1 год	416.00	2.08	413.92
Тренировочный этап до 3-х лет обучения - 2 год	416.00	2.08	413.92
Тренировочный этап до 3-х лет обучения - 3 год	416.00	2.08	413.92
Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения - 4 год	520.00	5.20	514.80
Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения - 5 год	520.00	5.20	514.80
Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения - 6 год	520.00	5.20	514.80
Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения - 7 год	520.00	5.20	514.80
Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения - 8 год	520.00	5.20	514.80

Занимающиеся с интеллектуальными нарушениями имеют свои особенности (уровень развития двигательных способностей находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта. Уровень развития физических способностей у лиц с легкой степенью умственной отсталости в среднем отстает на 11%, с умеренной умственной отсталостью – на 27%, с тяжелой – около 40%).

При организации тренировочного процесса со спортсменами с интеллектуальными нарушениями необходимо учитывать, что у обучающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем

организма, здоровья в целом.

Физическое развитие детей с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических.

Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы. Распространены среди школьников с нарушением интеллекта тубинфицированность, диабет, грыжи, близорукость.

У обучающихся с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, дети затрудняются в понимании словесных инструкций и в оречевлении собственной деятельности. Обучающимся с интеллектуальными нарушениями сложно понять простейшие образные выражения, у них не создаются отчетливые образы и реальные представления, а это, в свою очередь, тормозит правильное и достаточно глубокое усвоение технических и тактических действий. У таких обучающихся страдает волевое побуждение к деятельности, они часто не доводят начатое до конца. Мотивация деятельности обучающихся с нарушением интеллекта не опосредована сознательно принятым намерением, поэтому в ходе деятельности их мотивы могут смещаться с конечной цели на сами действия, в результате чего наблюдается «соскальзывание» с одной задачи на другую, более простую. Дети обычно завышают свою самооценку, преувеличивают представление об оценке их другими людьми, предъявляют повышенные требования к окружающим.

При планировании учебной деятельности в коррекционных группах необходимо учитывать замедленный темп формирования знаний, утомляемость, познавательную пассивность. Оптимальным является обучение в замедленном темпе с использованием наглядных словесных методов и с показом приемов упражнений. Отбор методов определяется рядом факторов:

- в связи с отклонениями в умственном развитии у обучающихся сужены возможности восприятия учебной информации. Предпочтение отдается наглядным и практическим методам, методам словесной передачи.

- нарушения речи у подростка. Особые требования к речи преподавателя и тренера, словесным методам, объяснениям.

- нарушение словесно-логического мышления. Предпочтение — индуктивному методу, объяснительно - иллюстративному, наглядным, репродуктивным и поисковым.

В ходе организации коррекционно-образовательного процесса используются аудиовизуальные средства (кинофильмы, диапозитивы, диафильмы), которые повышают коммуникативную активность обучающихся. В настоящее время всё шире применяются компьютерные средства, которые развивают психические процессы и интерес к изучаемому предмету. Учебная деятельность должна быть богатой по содержанию, требовать от обучающихся интеллектуального напряжения.

Низкий уровень развития памяти требует постоянной активизации и концентрации внимания. При объяснении учебного материала необходимо отказаться от большого количества лекционного материала. Успешным средством запоминания и закрепления памяти является многократное повторение.

Для учащихся коррекционных групп характерна быстрая утомляемость, поэтому следует менять вид деятельности. При подготовке и проведении занятий эффективно использовать игровые ситуации, игровые упражнения. Это дает положительный результат. В период, когда

учащийся не может получить хорошую отметку, важно создать ситуацию успеха другими методами, например: система поощрения «жетонами» за хорошее выполнение упражнения. Успешность обучения учащихся с нарушениями в интеллектуальном развитии в значительной мере зависит от организации индивидуального подхода и его основной составляющей - дифференцированного подхода педагога к учащимся группы.

При подготовке и проведении занятий необходимо помнить и об особенностях восприятия учащихся учебного материала, и о специфике мотивации их деятельности. Эффективное использование различного рода игровых ситуаций, дидактических игр, игровых упражнений, заданий способно сделать учебную деятельность более интересной и актуальной.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка - специализированный педагогический процесс подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности.

В тренировке выделяют следующие разделы(стороны): техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** - система овладения специфическими для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями. Обучение спортивной технике, особенно в сложных по структуре видах спорта, начинают в детском возрасте, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил вида спорта; изучение современной отечественной и зарубежной тактики вида спорта; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных стартов. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** направлена на развитие физических качеств и

повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта.

**ПСИХИЧЕСКАЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА** направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в конкретном виде спорта. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА** направлена на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями. Она осуществляется в процессе подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие показатели нельзя.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

### **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ - ПОНЯТИЕ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ**

*Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена -- технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.*

*В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:*

- - *соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;*
- - *специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.*

*В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоничное развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки,*

характерной для данного виде спорта.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, -- физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Используя узконаправленные методы и средства в тренировке мы приходим к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнения не могут проявиться в бою. Для координации и реализации в бою технической тактической физической и других сторон подготовки используется интегральная подготовка. Всё что приобретает спортсмен для своей физической (скорость, сила, координация), технической тактической подготовленности, все знания и опыт он должен воплотить в вольном бою. Для того что бы успешно реализовать свои знания и умения участвуя в соревнованиях необходима постоянная боевая практика (условные и вольные бои) а так моделированием соревнований.

Интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Никакие специальные упражнения, упражнения на силу, быстроту и т.д. не могут заменить боевой практики, только в бою совершенствуются технические навыки и тактические действия, закаляют волю в сложной боевой обстановке. Объем интегральной подготовки и его соотношение с общим объемом изменяется на протяжении лет. Путь от решения задач всестороннего физ. Воспитания к высшему спортивному мастерству намечает и увеличение интегральной подготовки с возрастом. Также интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Интегральная подготовка должна привести к демонстрации высоких результатов на соревнованиях.

Достижение спортивных результатов в единоборствах связано с реализацией следующих методических положений:

- - построением процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в различных единоборствах;
- - акцентом на развитие наиболее сильных качеств спортсмена, совершенствование тех технико-тактических навыков, которые преимущественно обеспечивают достижение результата;
- - первоочередным повышением уровня специальных скоростно-силовых качеств и на этой основе совершенствования специальной выносливости;
- - использованием оптимальных объемов специальной подготовки, особенно в режимах, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов;
- - повышением уровня надежности и сбалансированности атакующих и защитных действий в соответствии с требованиями соревновательной деятельности на

главных турнирах [96].

Спортсмен варьирует различными действиями, не только приспосабливаясь, но и активно участвуя в ходе конфликтной борьбы с помощью различных способов тактического управления действиями соперника.

Изучение состояния основных систем организма спортсмена-единоборца предопределяет создание алгоритма применения средств технико-тактической, физической и психологической подготовки. Именно знания об особенностях функционирования таких систем в процессе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет логично обосновать интеграцию различных средств и методов подготовки в единую систему.

В соответствии с индивидуально-типowymi особенностями спортсменов (единоборцев) разрабатываются индивидуально-типовые программы физической подготовки на основе методов целевых заданий и сопряженных психофизических воздействий.

Индивидуально-типовые программы построены на основе реализации метода целевых заданий с использованием специализированных структурно-логических схем управления тренировочным процессом, целевых мотивов, целевых заданий, алгоритмов применения конкретных средств и методов физической подготовки, способов контроля за ходом реализации индивидуализированных (типových) программ физической подготовки. При подготовке юных спортсменов критерием эффективности программы является выполнение ими должных норм.

Конкретное содержание отдельных упражнений, пакетов упражнений, специфических средств тренировки определяется не только особенностями типа интегральной индивидуальности, но и этапом и периодом годового цикла, а также уровнем физической подготовленности и спортивного мастерства субъекта программированного управления. Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить следующие преимущественные направления:

- -совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- -совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- -совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы: облегчение условий выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств; усложнение условий за счет применения различных тренажеров по н/теннису и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годового цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения

соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка направлена на достижение необходимой интегральной подготовленности спортсмена.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояние спортивной формы.

Спортивная тренировка должна быть в принципе интегральной и содержать в себе средства сопряженных воздействий, способствующие интегрированному воздействию на физическую и психическую сферу спортсмена. Чем больше тренировочные средства соответствуют соревновательной деятельности или превосходят ее по уровню функциональных сдвигов, технической сложности, тактической непредсказуемости ситуаций соревновательной борьбы и эмоциональному фону, тем выше сопряженность в системе интегральной подготовки.

Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Интегральная подготовка на стадии максимальной реализации спортивных возможностей

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации

спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки.

Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка – это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2 – 4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать строгий режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6 – 8 недель, а затем снижалась на 1 – 2 недели и снова повышалась на 6 – 8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

## 7. Календарный план воспитательной работы

Приложение 2  
дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«настольный теннис», утвержденной приказом  
Минспорта России

### Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1 ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в течение года в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества у старших над младшими подопечными; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - *****;	<b>В ТЕЧЕНИИ ГОДА</b>
<b>2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	<b>В ТЕЧЕНИИ ГОДА</b>
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно – тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	<b>В ТЕЧЕНИИ ГОДА</b>

<b>3. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В ТЕЧЕНИИ ГОДА
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях по виду спорта, спортивных соревнованиях по виду спорта, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В ТЕЧЕНИИ ГОДА
<b>4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, открытые уроки, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В ТЕЧЕНИИ ГОДА
<b>5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	<b>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно – тренировочных занятий направленных на:</b> - формирования у спортсменов качеств для участия в учебно – тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;	В ТЕЧЕНИИ ГОДА
6.1.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		В ТЕЧЕНИИ ГОДА

# ОБРАЗЕЦ

**20**

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

	с	по	год
	5	30	2022
	сентября	июня	2023
	сентябрь	октябрь	ноябрь
	декабрь	январь	февраль
	март	апрель	май
	июнь	июль	август
№	ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ	№	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА
<b>сентябрь:</b>			
1	ГРУППА: СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ	1	РАБОТА В ГРУППАХ ДИСАДА;
2	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: БУ *1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	ТЕРАКТ В ИЖЕВСКЕ. *КТО ОНИ, «БЫВШИЕ ОБУЧАЮЩИЕСЯ В ДАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ПРИЧИНЫ»;
3	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: БУ *3-4-5-6-7-8 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	ТЕРАКТ В ИЖЕВСКЕ. *КТО ОНИ, «БЫВШИЕ ОБУЧАЮЩИЕСЯ В ДАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ПРИЧИНЫ»;
2		2	ЗНАКОМСТВО С МИРОМ НТЕННИСА;
3		3	НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ; НАША РАБОТА НА УТЗ
4		4	17 СЕНТЯБРЯ ПРОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ
2		2	ЧАСТИЧНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ, «НАШИ МУЖЧИНЫ УВАТА, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ»;
3		3	СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧЕВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;
4		4	17 СЕНТЯБРЯ ПРОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ, (ПЛАНЫ РАБОТЫ, РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ);
3		3	СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧЕВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;
4		4	17 СЕНТЯБРЯ ПРОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ, (ПЛАНЫ РАБОТЫ, РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ);
<b>октябрь:</b>			
1	ГРУППА: СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ	1	НАШ ДЕВИЗ: «ДИСЦИПЛИНА-ТЕРПЕНИЕ+РЕЗУЛЬТАТ»;
2	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: БУ *1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	СОВМЕСТНО ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ «АРТЕК-БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»
3	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: БУ *3-4-5-6-7-8 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	СОВМЕСТНО ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ «АРТЕК-БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»
2		2	СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ В СИСТЕМЕ «ИГРА» ПОДОПЕЧНЫМ ВЫПОЛНЯТЬ ЖОНГЛЕР
3		3	ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД
4		4	ВАКЦИНАЦИЯ ДЕТЕЙ ОТ ГРИППА
2		2	СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧЕВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;
3		3	ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД
4		4	ВАКЦИНАЦИЯ ДЕТЕЙ ОТ ГРИППА
2		2	СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧЕВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;
3		3	ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД
4		4	ВАКЦИНАЦИЯ ДЕТЕЙ ОТ ГРИППА
<b>ноябрь:</b>			
1	ГРУППА: СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ	1	СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ В СИСТЕМЕ «ИГРА» ПОДОПЕЧНЫМ ВЫПОЛНЯТЬ ЖОНГЛЕР
2	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: БУ *1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ И КОНТРОЛИРУЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ПО СТАБИЛЬНОМУ ПОСЕЩЕНИИ ЗАНЯТИЙ
3	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: БУ *3-4-5-6-7-8 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	ПОСМОТРЕТЬ ПЕРЕДАЧУ «БЕССОГОН ТВ»-МИХАЛКОВ *ВОИ СРЕДИ ЧУЖИХ
2		2	РОДИТЕЛИ СВОЕВРЕМЕННО ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ, БЕЗ ОПОЗДАНИЙ;
3		3	РЕЖИМ ПРОЕЗДА НА РЖД, ПРОЖИВАНИЯ В ГОСТИНИЦЕ, ПИТАНИЯ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ
4		4	СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧЕВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;
2		2	РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ЗАНИМАТЬСЯ ПО ЗАДАНЫМ ЗАДАНИЯМ, (СЪЕМКИ ВИДЕО УПР.)
3		3	В ПЕРИОД ВЫЕЗДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ИЗ
<b>декабрь:</b>			
1	ГРУППА: СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ	1	СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ В СИСТЕМЕ «ИГРА» ПОДОПЕЧНЫМ ВЫПОЛНЯТЬ ЖОНГЛЕР
2	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: БУ *1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ И КОНТРОЛИРУЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ПО СТАБИЛЬНОМУ ПОСЕЩЕНИИ ЗАНЯТИЙ;
3	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: БУ *3-4-5-6-7-8 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧЕВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;
2		2	РОДИТЕЛИ СВОЕВРЕМЕННО ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ, БЕЗ ОПОЗДАНИЙ;
3		3	ПОДГОТОВКА К НОВОМУ ГОДУ, СДЕЛАТЬ СВОИМИ РУКАМИ ПОДАРКИ РОДИТЕЛЯМ;
4		4	ПОДГОТОВКА К НОВОМУ ГОДУ, СДЕЛАТЬ СВОИМИ РУКАМИ ПОДАРКИ РОДИТЕЛЯМ;
2		2	РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ЗАНИМАТЬСЯ ПО ЗАДАНЫМ ЗАДАНИЯМ, (СЪЕМКИ ВИДЕО УПР.);
3		3	2-Ю ЧЕТВЕРТЬ В ШКОЛЕ ЗАКОНЧИТЬ С ВЫСОКИМИ ОЦЕНКАМИ;
4		4	ПОДГОТОВКА К НОВОМУ ГОДУ, СДЕЛАТЬ СВОИМИ РУКАМИ ПОДАРКИ РОДИТЕЛЯМ;
2		2	В ПЕРИОД ВЫЕЗДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ИЗ
3		3	2-Ю ЧЕТВЕРТЬ В ШКОЛЕ ЗАКОНЧИТЬ С ВЫСОКИМИ ОЦЕНКАМИ;
4		4	СЛОВО КЛАСИКА. ПРОЕКТ 1-ГО КАНАЛА;
<b>январь: СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	ГРУППА: СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ	1	УЧИТСЯ РАБОТАТЬ НА СКАКАЛКЕ 10Х5 ПОДХОДОВ, ЕЖЕДНЕВНО
2	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: НП *1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ И КОНТРОЛИРУЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ПО СТАБИЛЬНОМУ ПОСЕЩЕНИИ ЗАНЯТИЙ;
3	ГРУППА: ТЭ *3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧЕВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;
2		2	БОКОВЫЕ ПОДШАГИ, ВПРАВО-ВЛЕВО, 20Х1, ЕЖЕДНЕВНО
3		3	СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ В СИСТЕМЕ «ИГРА» ПОДОПЕЧНЫМ ВЫПОЛНЯТЬ ЖОНГЛЕР
4		4	РОДИТЕЛИ СВОЕВРЕМЕННО ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ, БЕЗ ОПОЗДАНИЙ;
2		2	ДЕТИ С 1 ФЕВРАЛЯ ГОТОВЯТСЯ ПРИХОДЯТ НА ЗАНЯТИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ПЕШКОМ
3		3	РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ЗАНИМАТЬСЯ ПО ЗАДАНЫМ ЗАДАНИЯМ, (СЪЕМКИ ВИДЕО УПР.);
4		4	УМЕНИЕ ВОСТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ, ОПРЕДЕЛЯТЬ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА СПЕДУЮЩИЙ ЭТАП
2		2	В ПЕРИОД ВЫЕЗДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ИЗ
3		3	УМЕНИЕ ВОСТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ, ОПРЕДЕЛЯТЬ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА СПЕДУЮЩИЙ ЭТАП
4		4	БЫСТРО СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕУДАЧАМИ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ
<b>февраль: СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	ГРУППА: СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ	1	УЧИТСЯ РАБОТАТЬ НА СКАКАЛКЕ 10Х5 ПОДХОДОВ, ЕЖЕДНЕВНО
2	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: НП *1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ И КОНТРОЛИРУЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ПО СТАБИЛЬНОМУ ПОСЕЩЕНИИ ЗАНЯТИЙ;
3	ГРУППА: ТЭ *3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	1	СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧЕВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;
2		2	БОКОВЫЕ ПОДШАГИ, ВПРАВО-ВЛЕВО, 20Х1, ЕЖЕДНЕВНО
3		3	СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ В СИСТЕМЕ «ИГРА» ПОДОПЕЧНЫМ ВЫПОЛНЯТЬ (ГЕСТЫ)
4		4	МОЯ СЕМЬЯ, МОЙ ДОИ, МОЯ РОДИНА. УМЕТЬ ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ, ТЕРПЕТЬ, СОПРОТИВЛЯТЬСЯ «ЛЕНИ»;
2		2	МОЯ СЕМЬЯ, МОЙ ДОИ, МОЯ РОДИНА. УМЕТЬ ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ, ТЕРПЕТЬ, СОПРОТИВЛЯТЬСЯ «ЛЕНИ»;
3		3	ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ: «ЧЕМПИОН МИРА 23 ФЕВРАЛЯ НА 1 КАНАЛЕ
4		4	«БЕСПЛАТНЫЙ СЫР, ТОЛЬКО В МЫШЕЛОВКЕ»; ЗНАНИЕ ЭТО СИЛА И ИМУНИТЕТ ОТ ИЗМЕНЫ РОДИНЕ
2		2	МОЯ СЕМЬЯ, МОЙ ДОИ, МОЯ РОДИНА. УМЕТЬ ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ, ТЕРПЕТЬ, СОПРОТИВЛЯТЬСЯ «ЛЕНИ»;
3		3	ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ: «ЧЕМПИОН МИРА 23 ФЕВРАЛЯ НА 1 КАНАЛЕ
4		4	«БЕСПЛАТНЫЙ СЫР, ТОЛЬКО В МЫШЕЛОВКЕ»; ЗНАНИЕ ЭТО СИЛА И ИМУНИТЕТ ОТ ИЗМЕНЫ РОДИНЕ
<b>итоговое количество по группам подготовки проведенных мероприятий по воспитательной работе в течении учебного календарного года</b>			
1	ГРУППА: СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ	20 - МЕРОПРИЯТИЙ	
2	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: НП *1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	21 - МЕРОПРИЯТИЙ	
3	ГРУППА: ТЭ *3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	24 - МЕРОПРИЯТИЙ	
<b>21</b> <b>ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОВЕДЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ТЕЧЕНИИ УЧЕБНОГО КАЛЕНДАРНОГО ГОДА</b>			
№	1ГР: СО; 2ГР: НП 1; 3ГР: НП 2; 4ГР: ТЭ 3;	<b>ИТОГО: 65 - МЕРОПРИЯТИЙ</b>	

Тренер - преподаватель:



Торопов Алексей Николаевич

28 февраля 2023 года

должность

подпись

Ф. И. О

число

месяц

год

7.1 Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовке тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;

## 7.2 РАБОТА И ВЗАИМОСВЯЗЬ С РОДИТЕЛЯМИ

### На 1 этапе: группа НП до 1 года обучения

#### 1 родительское собрание 1 неделя октября.

- **1 тема** - Списочный состав группы НП до 1 года обучения (контрольное тестирование-отбор).
- **2 тема** - Совместное согласование расписания занятий на учебный год с учетом дополнительных занятий, в художественной, музыкальной и в общеобразовательной школах.
- **3 тема** - План работы на учебный тренировочный год до 1 июля.
- **4 тема** - Согласование с родителями по посещению занятий обучающихся до 1 февраля:
  - На 1 февраля каждый обучающийся (в первую очередь), и родители определяются выборе прекращения обучения или продолжения обучения на весь период обучения;
  - «Этот период определения самый основной, к 1 февраля каждый обучающийся сам видит свои возможности» в этом виде спорта «Настольный теннис».
- **5 тема** - Выдача документов для приема детей в «ДЮСШ» УМР по виду спорта «Настольный теннис»:
  - Договор, на оказание муниципальной услуги по дополнительному образованию детей;
  - Заявление – Анкета на зачисление в секцию по н/теннису;
  - Согласие на обработку персональных данных.
 Родители прилагают к документам:
  - Копию «Свидетельства о рождении обучающегося»;
  - Фотографии 3x4 (1шт);
 Тренер – преподаватель прилагает к документам:
  - Медицинские справки на каждого обучающегося (заверенные врачом спортивной организации ДЮСШ).
- **6 тема** - Согласование с родителями по посещению занятий в удобной спортивной форме обучающихся.

### **Выезд родителей и детей на открытое занятие «Старшей группы» в стационарный с/зал**

#### 2 родительское собрание 4 неделя января.

- **1 тема** - Выполнение обучающимися (1 контрольных тестов).
- **2 тема** - План работы на Февраль – Май.
- **3 тема** - Выполнения и достижения цели и задач ( сдача 2 контрольных тестов).
- **4 тема** - Совместная работа и взаимосвязь (домашнее задание обучающихся).

#### 3 родительское собрание 4 неделя мая.

- **1 тема** - Открытое занятие.

- **2 тема** - Выполнение обучающимися (итоговых контрольных тестов, переводные на 2 год обучения НП).
- **3 тема** - План работы на Июнь (занятия в летний период).
- **4 тема** - Совместная работа и взаимосвязь (домашнее задание обучающихся).

### На 2 этапе: объединенные группы

- **НП 2-го года**
- **1 родительское собрание 1 неделя сентября.**
- **1 тема** - Списочный состав групп: НП 2-го года обучения;
- **2 тема** - Совместное согласование расписания занятий на учебный год с учетом дополнительных занятий, кружков, в художественной, музыкальной и в общеобразовательной школах.
- **3 тема** - План работы на учебный тренировочный год.
- **4 тема** - Заполнение «Бланка», контактные телефоны, электронная почта, родителей и тренера – преподавателя.
- **5 тема** – Стабильное посещение всех занятий на другое время или день в период изменения (каникулы, ЕГЭ в школе, температурный режим на улице, соревнований). Оповещение по контактными связям.
- **6 тема** - Совместная работа по успеваемости обучающихся в общеобразовательной школе, этики поведения в обществе, возникшие проблемы, конфликты и так далее все то, что влияет отрицательно на каждого обучающегося.
- **7 тема** - Посещение занятий Родителями и присутствия в спортивном зале не более 1 раза в 2 месяца.
- **8 тема** – Совместная работа и взаимосвязь с родителями, (индивидуальный план-конспект дополнительных занятий на каждого обучающегося на весь учебный год – выполнения домашнего задания).

### 2 родительское собрание 4 неделя мая.

- **1 тема** - Открытое занятие.
- **2 тема** - Выполнение обучающимися НП свыше 1-го года обучения (итоговых контрольных зачетов их выполнения), переводные на НП свыше 2-х лет обучения:
  - Выполнение обучающимися НП свыше 2-х лет обучения (итоговых контрольных зачетов их выполнения);
  - Переход на следующий учебный год в «Основную объединенную группу»), статус прошедших 3-х летнее обучение «Кандидаты в сборную «ДЮСШ» УМР.
- **3 тема** - План работы на Июнь (занятия в летний период).
- **4 тема** - Совместная работа и взаимосвязь (домашнее задание на июль-август).
- **5 тема** - Итоги работы за весь период, результаты на тренировочном этапе, участие на соревнованиях «ДЮСШ УМР», выдача видео материалов с участием в соревнованиях на каждого обучающегося.

### На 3 этапе: группы:

- **ТЭ - до 3-х лет;**
- **ТЭ свыше 3-х лет**
- **1 родительское собрание 1 неделя сентября.**
- **1 тема** - Знакомство Родителей обучающихся с основной группой «Сборная ДЮСШ» с Родителями обучающихся с группы, выполнившие контрольно-технические нормативы «Кандидаты сборной ДЮСШ».

- **2 тема** - Совместное согласование расписания занятий на учебный год с учетом дополнительных занятий, кружков, в «художественной, музыкальной, общеобразовательной школах.
- **3 тема** - План работы на учебный тренировочный год.
- **4 тема** - План работы участия в соревнованиях на осенний период и зимний период до 1 февраля.
- **5 тема** - План-прогноз планируемых результатов на соревнованиях и их участия на каждом мероприятии.
- **6 тема** - План-прогноз планируемых спортивных разрядов и их повышения на каждого обучающегося.
- **7 тема** - Стабильное посещение всех занятий на другое время или день в период изменения (каникулы, ЕГЭ в школе, температурный режим на улице, соревнований). Оповещение по контактными связям.
- **8 тема** - Совместная работа по успеваемости обучающихся в общеобразовательной школе, этики поведения в обществе, возникшие проблемы, конфликты и так далее все то, что влияет отрицательно на каждого обучающегося.
- **9 тема** - Совместная работа и взаимосвязь с родителями, (индивидуальный план-конспект дополнительных занятий на каждого обучающегося на весь учебный год – выполнения домашнего задания).
- **10 тема** – Прочие вопросы.

## 2 родительское собрание 4 неделя января.

- **1 тема** – Выполнение плана работы по прошедшим за прошедший календарный год результатам соревнований и присвоения, подтверждения, повышения спортивных разрядов.
- **2 тема** – Плана работы участия в соревнованиях на зимний, весенний, периоды до 1 июня.
- **3 тема** - План-прогноз планируемых результатов на соревнованиях и их участия на каждом мероприятии.
- **4 тема** - План-прогноз планируемых спортивных разрядов и их повышения на каждого обучающегося.
- **5 тема** - Стабильное посещение всех занятий на другое время или день в период изменения (каникулы, ЕГЭ в школе, температурный режим на улице, соревнований). Оповещение по контактными связям.
- **6 тема** - Совместная работа по успеваемости обучающихся в общеобразовательной школе, этики поведения в обществе, возникшие проблемы, конфликты и так далее все то, что влияет отрицательно на каждого обучающегося.
- **7 тема** – выполнение плана работы, (индивидуальный план-конспект дополнительных занятий на каждого обучающегося на 1 февраля – выполнения домашнего задания).
- **8 тема** - Выдача видео материалов с участием в соревнованиях за прошедший календарный год на каждого обучающегося.
- **9 тема** – Прочие вопросы.

## 3 родительское собрание 4 неделя мая.

- **1 тема** - Открытое занятие.
- **2 тема** - Выполнение обучающимися (итоги контрольных зачетов их выполнения).
- **3 тема** - План работы на Июнь (занятия в летний период).
- **4 тема** - Совместная работа и взаимосвязь (домашнее задание на июль-август).

- **5 тема** - Участие в выездных соревнованиях, тренировочных сборах, судейства - только с согласия родителей.

**Чтобы Родители дали согласие чтобы их ребенок выезжал на соревнования, учебные сборы, судейская практика, необходимо для этого:**

- 1) Транспортировка обучающихся до места мероприятий и выезд по окончании мероприятий:
  - Соответствующее транспортное средство по всем требованиям и нормам РФ;
  - Если транспортом ДЮСШ, водители соответствующей категории, стажа работы и всем требованиям и нормам РФ.
- 2) Размещение обучающихся в соответствии всем требованиям и нормам проживания РФ:
  - Место проживания обучающихся на мероприятие, за пять дней до выезда согласовывается с ДЮСШ и ставится в известность Родителям обучающихся, которые выезжают на мероприятия;
  - В каждом номере проживания, как у девушек, так и у юношей, назначается «старший» по номеру;
  - «Старший» по номеру отвечает за порядок в комнате, график Подъема, отбоя;
  - Тренер – преподаватель размещается в номере, который находится в одном радиусе номеров проживания всех обучающихся.
- 3) Питание обучающихся в соответствии всем требованиям и нормам питания РФ:
  - Питание обучающихся на мероприятие, за три дня до выезда согласовывается с организаторами мероприятия и ставится в известность Родителям обучающихся, которые выезжают на мероприятия;
  - Сумма на питание обучающимся на все дни согласовывается и утверждается командующей организацией согласно утвержденным нормам РФ;
  - У каждого обучающегося свой рацион и меню питания, тренер – преподаватель через родителей имеет информационную карту питания на каждого обучающегося;
  - На основе данных о предпочтении меню питания, тренер – преподаватель планирует и согласовывает в пунктах питания оптимально-приемлемое «меню» которое максимально было приближенным к каждому из обучающихся;
  - Расчет меню должен быть «соответствующей» суммой, профинансированной суточными на питание;
  - Питание обучающихся должно быть: Завтрак, Обед, Ужин, и дополнительный «Ночник», перед сном.
- 4) Непрерывная учеба обучающихся в период выездных мероприятий система зачетов Совместно с общеобразовательной школой:
  - За два дня до выезда обучающихся на мероприятия, тренер – преподаватель согласовывает с общеобразовательной школой (классные руководители обучающихся) выдача домашних заданий;
  - Домашнее задание выдается учащимся только на те учебные дни на которых обучающиеся участвуют в мероприятиях от ДЮСШ (приказ на освобождение от учебы в школе);
  - Обучающиеся на спортивных мероприятиях с 20-30 до 21-30 выполняют домашнее задания;
  - По приезду по месту жительства и учебы обучающиеся сдают зачеты по домашним заданиям;

- Сдавшие домашние задания, идет «зачетом» и пропущенные занятия в школе восстанавливаются. По итогам у обучающихся за весь учебный год пропусков нет.
- 5) Информационная карта амбулаторных заболеваний обучающихся:
- У каждого обучающегося есть периоды простудных, вирусных, головные боли и иных заболеваний;
  - Тренер – преподаватель совместно с родителями личным доктором ДЮСШ составляет карту обучающихся, пример: (от головной боли, какая таблетка индивидуально для каждого обучающегося);
  - В какие периоды у каждого обучающегося есть обострения к простудным заболеваниям и иным.
  - Тренер – преподаватель имеет с собой «Универсальную аптечку обучающихся».
  - **6 тема** - Прочие вопросы.

Согласованная взаимосвязь работы с Родителями по этим пяти пунктам, это для тренера – преподавателя правильное планирование прогнозов результатов на каждого обучающегося в личных соревнованиях и в командных соревнованиях (краткосрочный прогноз на 3 года, долгосрочный прогноз на 7 лет).

Из всех пяти пунктов, четвертый пункт является самым основным. У многих тренеров преподавателей, в первую очередь возникают «конфликты интересов» с Родителями и общеобразовательной школой по вынужденным пропускам занятий в школе. Многие Родители против вынужденных пропусков занятий в школе.

Считаю, что получения хороших знаний в школе и без проблем сдать ЕГЭ не ниже среднего уровня, это поступить в запланируемый хороший Колледж, Техникум, ВУЗ, и приобрести планируемую профессию, в которой во взрослой жизни будет работать с удовольствием и желанием и имея стабильный достаток и благополучие (по любви). Учеба в общеобразовательной школе это основное образование, учеба в ДЮСШ по видам спорта это дополнительное образование. Успеваемость в общеобразовательной школе должна быть не ниже на 4 и 5.

И если у кого то из обучающихся происходят сбой в учебе, необходимо найти совместно с Родителями причину проблемы (пример: с одноклассниками, учителями, со сверстниками, плохая компания, перезагружен и иные причины).

Непрерывная учеба обучающихся в период выездных мероприятий в системе зачетов, это самый оптимальный путь к взаимопониманию между: Обучающимися, Родителями, Общеобразовательной школой и Тренером – преподавателем.

**Чтобы Родители дали согласие чтобы их ребенок заниматься этим видом спорта необходимо для этого:**

- Уровень Профессиональной деятельности Тренера – преподавателя по виду спорта;
- Профильное Образование, специализация, квалификация по данному виду спорта;
- Стабильные результаты в работе и достижения обучающихся на соревнованиях, - информационная карта тренера – преподавателя, секции по настольному теннису, (рейтинг настольного тенниса ДЮСШ);
- Подготовка, организация и проведение тренировочных занятий, которые соответствуют современным требованиям по виду спорта;
- Нарастающий рост с каждого занятия, удовлетворенность обучения самого обучающегося;
- Взаимопонимание между Тренером – преподавателем и обучающимися и с друг другом в группе;

- Взаимопонимание, согласованность между Тренером – преподавателем и Родителями.

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Приложение 3  
дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«настольный теннис», утвержденной приказом  
Минспорта России

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	***	***	***
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***	***	***

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых обучающихся», опубликованная в альманахе ГАУ ТО «ОСШОР» г. Тюмень «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

Краткое содержание занятий.

**Занятие №1** Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает обучающихся, к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми обучающимися нюансы)

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие допинг. означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

**Занятие №2** Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5

стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

**Занятие №3** Занятие начинается с краткого рассказа, ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность.

По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Способ повышения результатов	Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность?
Обычная тренировка	
Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)	
Психологическая подготовка	
Рациональная организация жизнедеятельности	
Использование разрешенных достижений спортивной медицины	

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

**Занятие №4** Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение обучающегося, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?

• Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
  2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
  3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
  4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
  5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
  6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису
  7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
  8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
  9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
  10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных районных и областных соревнованиях в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи второй, первой категории.

### ОБРАЗЕЦ

8 ИТОГОВОЕ УЧАСТИЕ ПОДОПЕЧНЫХ, ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ В ТЕЧЕНИИ УЧЕБНОГО КАЛЕНДАРНОГО ГОДА						
ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ	СПОРТИВНОЕ УРЕЖДЕНИЕ КОЛИЧЕСТВО	МУНИЦИПАЛЬНЫЕ КОЛИЧЕСТВО	ОБЛАСТНЫЕ КОЛИЧЕСТВО	РЕГИОНАЛЬНЫЕ КОЛИЧЕСТВО	ВСЕРОССИЙСКИЕ КОЛИЧЕСТВО	ИТОГО
БУ 2-3-4-5-6-7-8	- - - - -	9 - - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	9
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	-

9 ИТОГОВОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ - ПОДТВЕРЖДЕНИЕ СУДЕЙСКИХ КАТЕГОРИЙ В ТЕЧЕНИИ УЧЕБНОГО КАЛЕНДАРНОГО ГОДА						
ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ	Без категорий	Юный судья	3 категория	2 категория	1 категория	Всероссийская
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 4-5-6-7-8 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ	-	-	-	-	-	-
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	-	-	-	-	-	-

Тренер - преподаватель:  
должность

  
подпись

Торопов Алексей Николаевич  
Ф. И. О

30 декабря 2022 года  
число месяц год

## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Методы врачебно-педагогических наблюдений разделяются на простые, инструментальные и сложные. При выборе методов наблюдения исходят, прежде всего, из задач и форм организации исследований, из специфики вида спорта.

Простые методы: опрос о субъективных ощущениях в ходе тренировочного процесса и наблюдения за внешними признаками утомления; аускультация сердца; перкуссия и пальпация печени; определение частоты пульса; измерение АД; измерение массы тела; динамометрия; определение частоты дыхания, жизненной емкости легких, силы дыхательных мышц, мощности вдоха и выдоха; исследование сухожильных и некоторых вегетативных рефлексов; проведение ортостатической пробы; проведение координационных проб; определение максимальной частоты движения конечностей; определение реакции на дополнительную (стандартную и специфическую) и повторные нагрузки, и др.

Они позволяют врачу и тренеру получить представление о состоянии организма спортсмена в целом, ориентироваться относительно степени напряжения, с которым выполняются физические упражнения, и соответственно определить степень утомления. Обычно перед занятием обучающихся спрашивают о самочувствии, наличии ощущения усталости, желания тренироваться и т.д. Во время тренировки также выясняют самочувствие спортсмена, его субъективную оценку, касающуюся времени, отводимого на отдых, трудности выполнения отдельных упражнений и др.

Инструментальные методы: электрокардиография; поликардиография; оксигемометрия; хронаксиметрия; определение скрытого периода двигательной реакции; исследование электрической чувствительности глаз; миотонометрия; электромиография и др.

Сложные методы: телеметрическая и радиотелеметрическая регистрация частоты сердечных сокращений и дыхания, ЭКГ, электромиограммы; анализы крови и мочи, биохимические исследования; биопсия мышц и др.

Во время выполнения ВПН чаще используются простые, более доступные методы, информативность и чувствительность, которых вполне удовлетворительная.

Если у обучающегося во время или после тренировки отмечаются какие-либо жалобы, это всегда означает несоответствие нагрузки уровню его подготовленности или свидетельствует о нарушении в состоянии здоровья.

Степень утомления в процессе тренировочного занятия оценивается обычно по признакам внешнего утомления. При этом обращают внимание на окраску кожи, потливость, характер дыхания, координацию движений, внимание.

При небольшой степени утомления отмечается нормальная окраска кожи лица или ее небольшое покраснение, незначительная потливость, умеренно учащенное дыхание, отсутствие нарушений координации движений и нормальная, бодрая походка.

Средняя степень утомления характеризуется значительным покраснением кожи лица, большой потливостью, глубоким и значительно учащенным дыханием, нарушением координации движений (при выполнении упражнений и при ходьбе - неуверенный шаг, покачивание).

Большая степень утомления характеризуется резким покраснением или побледнением и даже синюшностью кожи, очень большой потливостью с появлением соли на висках, на спортивной одежде, резко учащенным поверхностным, иногда аритмичным дыханием с отдельными глубокими вдохами, значительными нарушениями координации движений (резкое нарушение техники, покачивание, иногда падение).

Измерение веса тела и его изменений под влиянием нагрузок - необходимый и важный метод оценки воздействия нагрузок. Вес следует определять утром натощак, а также до и после тренировки.

После тренировочного занятия среднего объема и интенсивности вес снижается на 300-500 г у тренированного спортсмена и на 700-1000 г у новичка. После больших, интенсивных и длительных нагрузок (бег на длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные и велосипедные гонки) потеря веса за тренировку или соревнование может достигать 2-6 кг. Очень важно знать, как изменяется вес на протяжении занятия. В начале тренировки вес снижается более активно, чем в конце. С достижением хорошего состояния тренированности вес спортсмена стабилизируется. При умеренном снижении веса после тренировок его величина быстро восстанавливается.

Изменения функционального состояния кардиореспираторной системы имеют особое значение. При исследовании в первую очередь обращают внимание на характер динамики ЧСС. В процессе ВПН определение частоты пульса является одним из самых распространенных методов благодаря его доступности и информативности. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузок. Поскольку при значительном учащении пульса (180 уд/мин и больше) определить его на лучевой артерии нелегко, рекомендуется считать пульс на сонной артерии или определять ЧСС по верхушечному толчку сердца.

Исследование измерений частоты пульса позволяет оценить правильность распределения нагрузки во

время занятий, т.е. рациональность его построения и интенсивность нагрузки. Для этого изменения ЧСС в процессе занятия отражают в виде физиологической кривой занятия. Не менее важно сопоставлять изменения пульса с продолжительностью восстановительного периода.

Сопоставляя характер нагрузки с изменениями частоты пульса и быстротой его восстановления, определяют уровень функционального состояния спортсмена. Например, если при пробегании 400 м за 70 с у спортсмена пульс учащался до 160 уд/мин, и восстановление (до 120 уд/мин) длилось 2 мин, а спустя некоторое время (2-3 недели) пульс учащался до 150 уд/мин и восстановление продолжалось 3 мин, это может свидетельствовать об ухудшении функционального состояния спортсмена и требует его дополнительного обследования.

В игровых видах спорта при пульсе от 170 и до 190 уд/мин развивающая зона (тип энергообеспечения смешанный, аэробно-анаэробный.), зона, поддерживающая в пределах 170 уд/мин, зона восстановления при 130 уд/мин.

При пульсе свыше 190 уд/мин наблюдается преимущественно анаэробный, характер энергообеспечения, который имеет место у спортсменов-спринтеров. В зависимости от количества молочной кислоты и кислотно-щелочного равновесия при этом типе энергообеспечения выделяют субмаксимальную (170-190 уд/мин) и максимальную зону интенсивности (свыше 190 уд/мин).

По частоте пульса во время тренировочной работы можно определить ее энергетическую стоимость. Для этого используются сумматоры пульса - электронные устройства со счетчиком, суммирующие частоту пульса за определенное время.

Важным показателем функционального состояния организма является быстрота восстановления пульса. У хорошо тренированных спортсменов его частота уменьшается в течение 60-90 с со 180 до 120 уд/мин. При снижении пульса до такой частоты тренированные

спортсмены готовы к повторному выполнению тренировочных нагрузок или отдельных упражнений.

Оценка приспособляемости организма спортсмена к различным нагрузкам по реакции пульса на отдельные упражнения и длительности его восстановления позволяет врачу и тренеру совершенствовать тренировочный процесс, исключать или ограничивать упражнения, к которым обучающийся недостаточно адаптирован, находить оптимальные интервалы отдыха, правильное чередование упражнений и различных средств тренировки.

Также большое значение для оценки приспособляемости организма к нагрузкам имеет сопоставление сдвигов частоты пульса и максимального АД.

При хорошей приспособляемости эти сдвиги должны быть пропорциональными, т.е. при значительном учащении пульса максимальное АД также должно значительно повышаться и наоборот. Одним из признаков ухудшения приспособляемости организма является уменьшение сдвигов максимального АД при сохранении или увеличении сдвигов пульса. Крайним его выражением является гипотоническая реакция. Она может возникать при утомлении, вызванном упражнениями на выносливость. При перегрузке в скоростно-силовых упражнениях нередко возникает резкое увеличение максимального АД (до 220-240 мм рт.ст.) - гипертоническая реакция.

Нормальная реакция диастолического давления (ДАД) на физическую нагрузку проявляется в его уменьшении. Однако в некоторых случаях оно может или не изменяться, или увеличиваться. Повышение ДАД может быть признаком ухудшения приспособляемости к физическим нагрузкам.

Таким образом, в случаях, когда уровень подготовленности спортсмена соответствует выполняемой нагрузке, сердечно-сосудистая система реагирует сочетанным учащением ЧСС, повышением максимального АД и увеличением пульсового давления (в пределах 80% и более) Резкое учащение пульса, снижение максимального АД при неизменном или увеличенном минимальном давлении вызывает уменьшение пульсового давления после нагрузки отражают крайнюю степень утомления, плохую адаптацию к нагрузке.

Помимо изучения изменений в состоянии сердечно-сосудистой системы, также изучаются изменения показателей внешнего дыхания. Определение частоты дыхания (ЧД) - наиболее простой и распространенный метод исследования. Он проводится визуально или пальпаторно, путем прикладывания руки к нижней части грудной клетки. Частота дыхания исследуется в покое, до занятия, а затем, так же как и пульс, в течение всего занятия. После физических нагрузок частота дыхания достигает 30-60 дыханий в 1 минуту, в зависимости от их характера и интенсивности нагрузки.

Сравнение сдвигов в частоте дыхания и длительности его восстановления с характером нагрузок также позволяет в известной степени оценить их воздействие на функциональное состояние занимающегося и достаточность интервала отдыха между ними и пр.

Помимо ЧД изучаются изменения ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха (с помощью пневмотахометра). Они измеряются до, в процессе тренировочного занятия и после него ЖЕЛ и МВЛ после занятий с относительно небольшой тренировочной нагрузкой могут не изменяться или немного понижаться (ЖЕЛ на 100-200 мл, МВЛ на 2-4 л). Очень большие нагрузки могут вызвать снижение ЖЕЛ на 300-500 мл и МВЛ на 5-10 л.

Степень уменьшения ЖЕЛ и МВЛ, мощности вдоха и выдоха после отдельных упражнений и быстрота их восстановления в период отдыха характеризуют воздействие нагрузки на функциональное состояние занимающегося. Например, если до занятия

мощность вдоха равнялась 5 л/с, а после него - 4 л/с, это свидетельствует о значительном утомлении под влиянием физических нагрузок.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья обучающихся является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающихся необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

изучить антидопинговые правила;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Приложение №6  
 к федеральному стандарту спортивной  
 подготовки по виду спорта настольный теннис  
 « спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,  
 утвержденному приказом Минспорта России

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>19. для спортивной дисциплины НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>						
199.1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более		не более	
			3	2	4	3
1.2	Маховые движения рук в положении лежа на спине	минуты	не менее		не менее	
			2	1.5	2.5	2.0
19.3	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «Угол»	раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
19.4	Многоскок (5 прыжков)	м	не менее		не менее	
			3.5	3	3.6	3.1
			35	30	45	40

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>19. ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>				
19.1	Кистевая динамометрия	кг	не более	
			10	8
19.2	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из	м	не более	
			4.5	3.8
19.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
19.4	Сгибание и разгибание рук в Упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	5
<b>27. УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>				
27.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
27.5	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Директор МАУ ДО «ДЮСШ»

Уватского муниципального района

В. В. Софронов

20 \_\_\_\_\_ года

число

месяц

год

### ИТОГОВАЯ СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

ЗДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (переводные на 20 - 20 уч. год)

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ: **НП - 1г.об;** **НП - свыше 2 г.об.;** **ТЭ- до 3-х лет об;** **ТЭ- свыше 3-х лет об.**

№	Фамилия Имя	Год рождения	Предыдущий списочный состав обучающихся по группам подготовки на 1 октября 201 г.	Спортивный разряд	Сдача контрольных нормативов по ОФП - СФП		Сдача контрольных нормативов по ТТП		Итоговое выполнение контрольных нормативов по ОФП - СФП; ТТП:			Утвержденный списочный состав обучающихся по группам подготовки на 1 октября 201 г.
					Уд.	Хор.	Уд.	Хор.	Уд.	Хор.	Зачет	
<b>ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (ТЭ) свыше 3-х лет обучения</b>												
<b>ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (ТЭ) до 3-х лет обучения</b>												
<b>ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (НП) свыше 1 года обучения</b>												
<b>ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (НП) до 1 года обучения</b>												

**Итого по общему списку обучающихся спортсменов по н/теннису - человек.**

Тренер - преподаватель:

должность

подпись

Ф. И. О

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 20 \_\_\_\_\_ | года

число

месяц

год

Методист МАУ ДО «ДЮСШ» УМР:

должность

подпись

Ф. И. О

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | 20 \_\_\_\_\_ | года

число

месяц

год



# НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

для зачисления в группы тренировочного этапа (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ свыше 3-х лет обучения)

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ	Накат справа по диагонали (на одного)	Накат слева по диагонали (на одного)	Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) (на одного)	Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) (на одного)	Топ-спин справа с подрезки (на одного)	Топ-спин слева с подрезки (на одного)	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) (на одного)	Подача справа с боковым вращением (подающий)	Подача слева с боковым вращением (прямой подачей)	Подача справа с высоким подбросом мяча (подающий)	Подача слева с высоким подбросом мяча (подающий)	Удовлетворительно	хорошо	зачет	
		1 вар	2 вар	3 вар	4 вар	5 вар	6 вар	7 вар	8 вар	9 вар	10 вар	11 вар				
1		Кол. Рез.														

№	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию		Оценка	
1	Накат справа по диагонали (на одного)	от 55 до 64	65 и более	Удовлетворительно	Хорошо
2	Накат слева по диагонали (на одного)	от 55 до 64	65 и более	Удовлетворительно	Хорошо
3	Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) (на одного)	от 30 до 39	40 и более	Удовлетворительно	Хорошо
4	Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) (на одного)	от 30 до 39	40 и более	Удовлетворительно	Хорошо
5	Топ-спин справа с подрезки (на одного)	от 5 до 9	10 и более	Удовлетворительно	Хорошо
6	Топ-спин слева с подрезки (на одного)	от 5 до 8	9 и более	Удовлетворительно	Хорошо
7	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) (на одного)	от 4 до 6	3 и менее	Удовлетворительно	Хорошо
8	Подача справа с боковым вращением (подающий) из 10 подач	7-8	9-10	Удовлетворительно	Хорошо
9	Подача слева с боковым вращением (подающий) из 10 подач	7-8	9-10	Удовлетворительно	Хорошо
10	Подача справа с высоким подбросом мяча (подающий) из 10 подач	7-8	9-10	Удовлетворительно	Хорошо
11	Подача слева с высоким подбросом мяча (подающий) из 10 подач	7-8	9-10	Удовлетворительно	Хорошо

**Примечание:** В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно «сдающим» норматив», вне зависимости от ошибок партнёра.

Переводные испытания по технике выполнения ударов накатом, подрезкой, откидкой, топ - спином, по выполнению сложных подач.

Тренер - преподаватель: \_\_\_\_\_ должность \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ Ф. И. О. \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ года \_\_\_\_\_ год

Методист МАУ ДО «ДЮСШ» УМР: \_\_\_\_\_ должность \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ Ф. И. О. \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ года \_\_\_\_\_ год

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ ДО «ДЮСШ»  
Уватского муниципального района

\_\_\_\_\_ **В. В. Софронов**

П Р И М Е Р

\_\_\_\_\_ **20** \_\_\_\_\_ года  
число \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ год

## ИТОГОВАЯ СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

ЗДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (переводные на 202\_ - 202\_ уч. год)  
для зачисления в группы: **НП - 1г.об; НП - свыше 2 г.об.; ТЭ- до 3-х лет об; ТЭ- свыше 3-х лет об.**

№	Фамилия Имя	Год рождения	Предыдущий списочный состав обучающихся по группам подготовки на 1 октября 202_ г.	Спортивный разряд	Сдача контрольных нормативов по ОФП - СФП		Сдача контрольных нормативов по ТТП		Итоговое выполнение контрольных нормативов По ОФП - СФП; ТТП:			Утвержденный списочный состав обучающихся по группам подготовки на 1 октября 202_ г.
					Уд.	Хор.	Уд.	Хор.	Уд.	Хор.	Зачет	
<b>ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (ТЭ) свыше 3-х лет обучения</b>												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

Тренер - преподаватель: \_\_\_\_\_ должность \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ Торопов Алексей Николаевич \_\_\_\_\_ Ф. И. О. \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ 202\_ \_\_\_\_\_ года \_\_\_\_\_ год

Методист МАУ ДО «ДЮСШ» УМР: \_\_\_\_\_ должность \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ Ф. И. О. \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ 202\_ \_\_\_\_\_ года \_\_\_\_\_ год

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

<b>1 ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО Н/ТЕННИСУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП - 1)</b>	
<b>БУДУТ ЗНАТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:</b>	
1	<i>Возникновение настольного тенниса.</i>
2	<i>Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.</i>
3	<i>Историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира.</i>
4	<i>О месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе.</i>
5	<i>Элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие.</i>
6	<i>Общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.</i>
7	<i>Основы здорового питания.</i>
8	<i>Основные термины игры.</i>
9	<i>Правила безопасности во время занятий настольным теннисом, профилактику травматизма.</i>
<b>БУДУТ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:</b>	
1	<i>Общеразвивающие упражнения и комплексы (жонглирование в движении).</i>
2	<i>Комплексы общеподготовительных упражнений по ОФП (самостоятельная разминка).</i>
3	<i>Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом (динамика).</i>
4	<i>Контроль частей тела, позиций тела.</i>
5	<i>Видение пространства одновременно с контролем передвижений.</i>
6	<i>Имитация ударов справа и слева срезкой.</i>
7	<i>Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены.</i>
8	<i>Комбинированные действия в парах и группах.</i>
9	<i>Упражнения для формирования и профилактики осанки.</i>
10	<i>Тестовые задания и зачеты для определения физической подготовленности.</i>
<b>БУДУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»:</b>	
<b>Освоение и выполнение технических приемов:</b>	
1	<i>«Подача» ладонной и тыльной стороной - с нижним вращением, без эффекта вращения.</i>
2	<i>«Срезка» ладонной и тыльной стороной - с нижним вращением.</i>
3	<i>«Толчок» ладонной и тыльной стороной против «Срезки» - без эффекта вращения.</i>
4	<i>«Накат» ладонной и тыльной стороной - без эффекта вращения.</i>
5	<i>«Толчок» ладонной и тыльной стороной против «Наката» - без эффекта вращения.</i>
<b>Освоение и выполнение тренировочных «Линий - Фигур» на т/столах</b>	
1	<i>«Диагональ с правого угла на правый угол» - «Ладонная - на Ладонную».</i>
2	<i>«Диагональ с левого угла на левый угол» - «Тыльная - на Тыльную».</i>
3	<i>«Прямая с правого угла на левый угол» - «Ладонная - на Тыльную».</i>
4	<i>«Прямая с левого угла на левый угол» - «Тыльная - на Ладонную».</i>
<b>Освоение и выполнение технических приемов в системе «Поэтапных Ступеней» по заданным «Линиям - Фигурам»</b>	
1	<i>1 ступень: «Количество» - Выполнение на каждом т/столе общего фиксированного количества технических приемов.</i>
2	<i>2 ступень: «Максимум на время» - Выполнение на каждом т/столе максимального количества технических приемов.</i>
3	<i>7 ступень: «Игры на счет с 1 по 10 варианты» - Выполнение на каждом т/столе фиксированного технического приема через счет.</i>
<b>Освоение и выполнение контрольно - тестовых учебных нормативов 3 юношеских спортивных разрядов</b>	
1	<i>Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Общая физическая подготовка начальной подготовки 1 года обучения.</i>
2	<i>Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка начальной подготовки 1 года обучения.</i>
3	<i>Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (3 юношеских разрядов).</i>

**БУДУТ ЗНАТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:**

- 1 История настольного тенниса в Олимпийском движении.
- 2 Основные термины и понятия в настольном теннисе.
- 3 Цель, задачи Олимпийского движения.
- 4 Настольный теннис – как один из олимпийских видов спорта.
- 5 Успехи российских теннисистов на Олимпийской арене.
- 6 Основные термины и понятия в настольном теннисе.
- 7 Основные требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом.
- 8 Правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни.
- 9 Углубление знаний в правилах игры (одиночная игра).
- 10 Значение питания, как фактора, формирующего здоровье.
- 11 Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.
- 12 Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки.
- 13 Классификация и терминология технических приемов.
- 14 Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.
- 15 Значение тактических заданий, которые даются теннисистам на игру.
- 16 Результаты тестирования общей физической, специальной и технической подготовке.
- 17 Результаты выступлений в соревновательной деятельности.
- 18 Как провести разбор правил игры; права и обязанности игроков по н/теннису
- 19 Судейская практика судей (рефери) на т/столах, способы судейства (правильное заполнение «Бегунков»).

**БУДУТ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

- 1 Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений (жонглирование в движении).
- 2 Специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества
- 3 Перемещения из различных исходных положений у теннисных столов.
- 4 Играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве на теннисных столах.
- 5 Комбинированные действия в парах и группах.
- 6 Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.
- 7 Комплексы упражнений для развития основных физических и технических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития (домашнее задание).
- 8 Результаты на соревнованиях по виду: (Внутришкольные, Муниципальные).

**БУДУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»:****Освоение и выполнение технических приемов:**

- 1 «Поставка» ладонной и тыльной стороной - без эффекта вращения.
- 2 «Скидка» ладонной и тыльной стороной - без эффекта вращения.
- 3 «Поддача» ладонной и тыльной стороной - с верхним вращением.
- 4 «Подрезка» ладонной и тыльной стороной - с сильным нижним вращением.
- 5 «Толчок-блок» ладонной и тыльной стороной - без эффекта вращения.
- 6 «Укоротка» ладонной и тыльной стороной - с возвратным вращением соперника и без сопротивления.

**Освоение и выполнение тренировочных «Линий - Фигур» на т/столах**

- 1 «Диагональ с правого угла в центр» - «Ладонная - на Тыльную или на Ладонную».
- 2 «Диагональ с левого угла в центр» - «Тыльная - на Ладонную или Тыльную».
- 3 «Прямая с центра в центр» - «Ладонная - на Ладонную».
- 4 «Прямая с центра в центр» - «Тыльная - на Тыльную».

**Освоение и выполнение технических приемов в системе «Поэтапных Ступеней» по заданным «Линиям - Фигурам»**

- 1 1 ступень: «Количество» - Выполнение на каждом т/столе общего фиксированного количества технических приемов.
- 2 2 ступень: «Максимум на время» - Выполнение на каждом т/столе максимального количества технических приемов на заданное время.
- 3 3 ступень: «Минимум ошибок на время» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов, с наименьшим количеством ошибок на заданное время.
- 4 7 ступень: «Игры на счет с 1 по 20 варианты» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов через счет.

**Освоение и выполнение контрольно - тестовых учебных нормативов 2 юношеских спортивных разрядов**

- 1 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Общая физическая подготовка начальной подготовки 2 года обучения.
- 2 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка начальной подготовки 2 года обучения.
- 3 Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (2 юношеских разрядов).

**БУДУТ ЗНАТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:**

- 1 История настольного тенниса в средние века.
- 2 История зарождения современного настольного тенниса.
- 3 История происхождения теннисного счета.
- 4 Российские и международные юношеские соревнования.
- 5 Всероссийская федерация Настольного тенниса, лучшие российские команды, тренеры, игроки.
- 6 Понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы регбистов в зависимости от объема и интенсивности учебных занятий, питание в соревновательный период.
- 7 Меры предупреждения переутомления.
- 8 Значение активного отдыха для спортсмена.
- 9 Характерные травмы теннисистов профилактика и меры их предупреждения.
- 10 О пагубном вреде курения и употребления алкоголя.
- 11 Антидопинговая политика в спорте.
- 12 Меры предупреждения переутомления.
- 13 Основные недостатки в технике теннисистов и пути их устранения.
- 14 понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.
- 15 Основные методы развития волевых качеств.

**БУДУТ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

- 1 Проведение самостоятельной разминки перед занятием по настольному теннису. По плану конспекту.
- 2 Общеразвивающие упражнения и комплексы.
- 3 Комплексы общеподготовительных упражнений.
- 4 Упражнения и комплексы специальной физической подготовки.
- 5 Подвижные игры с элементами (жонглирования), спортивные игры
- 6 Помощь тренеру - преподавателю в организации и проведении тестирования.
- 7 Ежемесячные результаты тестирования по ОФ, специальной и технической подготовке. Годовые результаты.
- 8 Ежемесячные результаты учебно-тестовых соревнований по технической подготовке. Годовые результаты.
- 9 Результаты на соревнованиях по виду: (Внутришкольные, Муниципальные, Областные).
- 10 Комплексы упражнений для развития основных физических и технических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития (домашнее задание).

**БУДУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»:****Освоение и выполнение технических приемов:**

- 1 «Завершающий удар» ладонной и тыльной стороной - жесткий накат по пассивной атаке
- 2 «Подача» ладонной и тыльной стороной - с боковым вращением.
- 3 «Контрнакат» ладонной и тыльной стороной - по активной атаке
- 4 «Контрудар» ладонной и тыльной стороной - ответный, еще более сильный
- 5 «Перевертыш» ладонной и тыльной стороной – по нижнему вращению, против «Срезки».
- 6 «Подача» ладонной и тыльной стороной - с верхнебоковым вращением

**Освоение и выполнение тренировочных «Линий - Фигур» на т/столах**

- 1 «Большая восьмерка» по Диагонали: - С правого на правый угол; С левого на левый угол; Ладонная на Ладонную - Тыльная на Тыльную.
- 2 «Большая восьмерка» по Прямой: - С правого на левый угол; С левого на правый угол; Ладонная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.
- 3 «Большой треугольник» - С правого на правый угол; С правого на левый угол; Ладонная на Ладонную - Ладонная на Тыльную.
- 4 «Большой треугольник» - С левого на левый угол; С левого на правый угол; Тыльная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.

**Освоение и выполнение технических приемов в системе «Поэтапных Ступеней» по заданным «Линиям - Фигурам»**

- 1 1 ступень: «Количество» - Выполнение на каждом т/столе общего фиксированного количества технических приемов.
- 2 2 ступень: «Максимум на время» - Выполнение на каждом т/столе максимального количества технических приемов.
- 3 3 ступень: «Минимум ошибок на время» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов, с наименьшим количеством ошибок на заданное время.
- 4 4 ступень: «Рекорды на время» - Выполнение максимального количества фиксированных рекордов на время.
- 5 7 ступень: «Игры на счет с 1 по 30 варианты» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов через счет.

**Освоение и выполнение контрольно - тестовых учебных нормативов 1 юношеских спортивных разрядов**

- 1 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Общая физическая подготовка ТЭ до 3-х лет обучения 1 года обучения.
- 2 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка ТЭ до 3-х лет обучения 1 года обучения.
- 3 Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (1 юношеских разрядов).

**БУДУТ ЗНАТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:**

- 1 *Значимость здорового образа жизни в современном обществе.*
- 2 *Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.*
- 3 *Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.*
- 4 *Единую всероссийскую спортивную классификацию.*
- 5 *Классификационные нормы и требования по настольному теннису.*
- 6 *Основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки теннисистов в процессе учебно - тренировочных занятий*

**БУДУТ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

- 1 *Анализ выполнения различных технических приемов, ошибки и методы их устранения.*
- 2 *Понятие об очке, партии, встрече, командном матче.*
- 3 *Общие представления о значимости заключительной части урока.*
- 4 *Подвижные игры, упражнения на гибкость.*
- 5 *Проведение самостоятельной разминки перед занятием по настольному теннису. По плану конспекту.*
- 6 *Общеразвивающие упражнения и комплексы.*
- 7 *Комплексы общеподготовительных упражнений.*
- 8 *Упражнения и комплексы специальной физической подготовки.*
- 9 *Помощь тренеру - преподавателю в организации и проведении тестирования.*
- 10 *Ежемесячные результаты тестирования по ОФ, специальной и технической подготовке. Годовые результаты.*
- 11 *Ежемесячные результаты учебно-тестовых соревнований по технической подготовке. Годовые результаты.*
- 12 *Результаты на соревнованиях по виду: (Внутришкольные, Муниципальные, Областные, Региональные, Всероссийские).*
- 13 *Комплексы упражнений для развития основных физических и технических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития (домашнее задание).*

**БУДУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»:****Освоение и выполнение технических приемов:**

- 1 *«Поддача» ладонной и тыльной стороной - с нижнебоковым вращением.*
- 2 *«Блок» ладонной и тыльной стороной - с боковым с обводящим вращением.*
- 3 *«Срезка» ладонной и тыльной стороной - с боковым с обводящим вращением.*
- 4 *«Накат» ладонной и тыльной стороной - с боковым с обводящим вращением.*
- 5 *«Перевертыш» ладонной и тыльной стороной - с нижним и боковым вращением.*
- 6 *«Подстрижка» ладонной и тыльной стороной - с верхним вращением*

**Освоение и выполнение тренировочных «Линий - Фигур» на т/столах**

- 1 *«Малая восьмерка» по Диагонали: - С правого на центр; С центра на левый угол; Ладонная на Ладонную - Тыльная на Тыльную.*
- 2 *«Малая восьмерка» по Прямой: - С правого на левый угол; С центра на центр; Ладонная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.*
- 3 *«Малая восьмерка» по Диагонали: - С левого на центр; С центра на левый угол; Тыльная на Тыльную - Ладонная на Ладонную*
- 4 *«Малая восьмерка» по Прямой: - С центра на центр; Левого на правый угол; Ладонная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.*

**Освоение и выполнение технических приемов в системе «Поэтапных Ступеней» по заданным «Линиям - Фигурам»**

- 1 *1 ступень: «Количество» - Выполнение на каждом т/столе общего фиксированного количества технических приемов.*
- 2 *2 ступень: «Максимум на время» - Выполнение на каждом т/столе максимального количества технических приемов.*
- 3 *3 ступень: «Минимум ошибок на время» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов, с наименьшим количеством ошибок на заданное время.*
- 4 *4 ступень: «Рекорды на время» - Выполнение максимального количества фиксированных рекордов на время.*
- 5 *5 ступень: «Рекорды без времени» - Выполнение от начального установленного рекорда до максимального установленного рекорда.*
- 6 *7 ступень: «Игры на счет с 1 по 40 варианты» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов через счет.*

**Освоение и выполнение контрольно - тестовых учебных нормативов 3 спортивных разрядов**

- 1 *Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Общая физическая подготовка ТЭ до 3-х лет обучения 2 года обучения.*
- 2 *Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка ТЭ до 3-х лет обучения 2 года обучения.*
- 3 *Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (3 спортивных разрядов).*

**БУДУТ ЗНАТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:**

- 1 Понятие о тренировке и «спортивной форме».
- 2 О пагубном вреде курения и употреблении алкоголя.
- 3 Антидопинговая политика в спорте.
- 4 Характеристику средств общей, специальной физической и технической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными теннисистами.
- 5 Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства.
- 6 О значении, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий.
- 7 О спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям настольным теннисом. Оказание первой доврачебной помощи.
- 8 Требования к организации и проведению соревнований.
- 9 Особенности организации и проведения соревнований по настольному теннису.

**БУДУТ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

- 1 Углубленный анализ выполнения различных технических приемов, ошибки и методы их устранения.
- 2 Понятие об очке, партии, встрече, в парных разрядах, (мужская, женская, смешанная пары).
- 3 Углубленные представления о значимости заключительной части урока.
- 4 Подвижные игры, упражнения на гибкость.
- 5 Проведение самостоятельной разминки перед занятием по настольному теннису. По плану конспекту.
- 6 Общеразвивающие упражнения и комплексы.
- 7 Комплексы общеподготовительных упражнений.
- 8 Упражнения и комплексы специальной физической подготовки.
- 9 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка «Подач» с различными видами вращений, в системе «квадратов», (дальняя, средняя зона)
- 10 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка «Приема Подачи» с различными видами вращений - «Активный или пассивный прием».
- 11 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка комбинаций 2-х ходовка «Прием подачи» - «Защита» + «Атака».
- 12 Помощь тренеру - преподавателю в организации и проведении тестирования.
- 13 Помощь тренеру - преподавателю в организации в проведении соревнований (судейская практика)
- 14 Ежемесячные результаты тестирования по ОФ, специальной и технической подготовке. Годовые результаты.
- 15 Ежемесячные результаты учебно-тестовых соревнований по технической подготовке. Годовые результаты.
- 16 Результаты на соревнованиях по виду: (Внутришкольные, Муниципальные, Областные, Региональные, Всероссийские).
- 17 Комплексы упражнений для развития основных физических и технических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития (домашнее задание).

**БУДУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»:****Освоение и выполнение технических приемов:**

- 1 «Боковой топ-спин» ладонной и тыльной стороной - с боковым вращением.
- 2 «Смэш» ладонной стороной - удар по высокому мячу, с боковым нижним вращением.
- 3 «Подачи - обманки» ладонной и тыльной стороной - ложные действия, маскирующие истинное направление и вращение мяча.
- 4 «Запил - срезка» ладонной и тыльной стороной - кистевое сильное нижнее вращение.

**Освоение и выполнение тренировочных «Линий - Фигур» на т/столах**

- 1 «Малый треугольник» - С правого угла на центр; С правого угла на левый угол; Ладонная на Ладонную - Ладонная на Тыльную.
- 2 «Малый треугольник» - С центра на левый угол; С центра на центр; Тыльная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.
- 3 «Малый треугольник» - С левого угла на центр; С левого угла на правый угол; Тыльная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.
- 5 «Малый треугольник» - С центра на правый угол; С центра на центр; Ладонная на Ладонную - Ладонная на Тыльную.

**Освоение и выполнение технических приемов в системе «Поэтапных Ступеней» по заданным «Линиям - Фигурам»**

- 1 1 ступень: «Количество» - Выполнение на каждом т/столе общего фиксированного количества технических приемов.
- 2 2 ступень: «Максимум на время» - Выполнение на каждом т/столе максимального количества технических приемов.
- 3 3 ступень: «Минимум ошибок на время» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов, с наименьшим количеством ошибок на заданное время.
- 4 4 ступень: «Рекорды на время» - Выполнение максимального количества фиксированных рекордов на время.
- 5 5 ступень: «Рекорды без времени» - Выполнение от начального установленного рекорда до максимального установленного рекорда.
- 6 6 ступень: «Качели» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов по заданным линиям - фигурам, обнулить все фиксированные очки у спарринг-партнера, (пример: фиксированные очки 5-5; выигранные очки 6-4; 7-3; 8-2; 9-1; 10-0 – итог).
- 7 7 ступень: «Игры на счет с 1 по 50 варианты» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов через счет.

**Освоение и выполнение контрольно - тестовых учебных нормативов 2 спортивных разрядов**

- 1 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Общая физическая подготовка ТЭ до 3-х лет обучения 3 года обучения.
- 2 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка ТЭ до 3-х лет обучения 3 года обучения.
- 3 Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (2 спортивных разрядов).

**6 ГРУППА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПО Н/ТЕННИСУ СВЫШЕ 3-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ (ТЭ - 4)****БУДУТ ЗНАТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:**

- 1 Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
- 2 Понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен».
- 3 О значении, содержании и ведении дневника спортсмена на соревнованиях.
- 4 Тактику ведения одиночной встречи и умения применять комбинированный стиль (защита + нападение + универсал).
- 5 Командную, одиночную, парную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры.
- 6 Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – теннисистов.
- 7 Действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра».
- 8 Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

**БУДУТ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

- 1 Разбор проведенной игры.
- 2 Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков.
- 3 Углубленный анализ выполнения различных технических приемов, ошибки и методы их устранения.
- 4 Проведение самостоятельной разминки перед занятием по настольному теннису. По плану конспекту.
- 5 Общеразвивающие упражнения и комплексы.
- 6 Комплексы общеподготовительных упражнений.
- 7 Упражнения и комплексы специальной физической подготовки.
- 8 Тактика в командных встречах (очередность встреч и расстановка игроков), тактика каждого игрока в парных разрядах, (мужская, женская, смешанная пары).
- 9 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка «Подач» с различными видами вращений, в системе «квадратов», (дальняя, средняя, ближняя зона).
- 10 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка «Приема Подачи» с различными видами вращений - «Активный», «Пассивный», «Обводящий».
- 11 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка комбинаций 3-х ходовка прием 1). «Прием подачи» - «Защита» + «Атака» + «Атака»; 2). «Прием подачи» - «Атака» + «Атака» + «Обводящий»;
- 12 Помощь тренеру - преподавателю в организации в проведении соревнований (судейская практика)
- 13 Ежемесячные результаты тестирования по ОФ, специальной и технической подготовке. Годовые результаты.
- 14 Ежемесячные результаты учебно-тестовых соревнований по технической подготовке. Годовые результаты.
- 15 Результаты на соревнованиях по виду: (Внутришкольные, Муниципальные, Областные, Региональные, Всероссийские).
- 16 Комплексы упражнений для развития основных физических и технических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития (домашнее задание).

**БУДУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»:****Освоение и выполнение технических приемов:**

- 1 «Удар по свече» ладонной и тыльной стороной - прием со стола, «Толчок», «Откидка»
- 2 «Крученая полусвеча» ладонной и тыльной стороной - с средней траекторией полета разновидностью «Топ-спина».
- 3 «16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с нижнебоковым вращением, \*Дальняя зона-4 квадрата\*, \*Средняя зона-4 квадрата\* «БКМ».
- 4 «16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с верхнебоковым вращением, \*Дальняя зона-4 квадрата\*, \*Средняя зона-4 квадрата\* «БКМ»
- 5 «16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с боковым вращением, \*Дальняя зона - 4 квадрата\*, \*Средняя зона - 4 квадрата\* «БКМ».

**Освоение и выполнение тренировочных «Линий - Фигур» на т/столах**

- 1 «Комбинированная восьмерка» по Диагонали: - С правого на правый угол; С левого на левый угол; \*По диагонали - в среднюю зону\*;  
Ладонная на Ладонную - Тыльная на Тыльную.
- 2 «Комбинированная восьмерка» по Прямой: - С правого на левый угол; С левого на правый угол; \*По прямой - в дальнюю зону\*;  
Ладонная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.
- 3 «Комбинированная восьмерка» по Диагонали: - С правого на правый угол; С левого на левый угол; \*По диагонали - в дальнюю зону\*;  
Ладонная на Ладонную - Тыльная на Тыльную.
- 5 «Комбинированная восьмерка» по Прямой: - С правого на левый угол; С левого на правый угол; \*По прямой - в среднюю зону\*;  
Ладонная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.

**Тактическое комбинационное выполнение технических приемов в системе «Линий - Фигур» \*Защита - Нападение\***

- 1 1 ступень: «Количество» - Выполнение на каждом т/столе общего фиксированного количества технических приемов.
- 2 2 ступень: «Максимум на время» - Выполнение на каждом т/столе максимального количества технических приемов.
- 3 3 ступень: «Минимум ошибок на время» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов, с наименьшим количеством ошибок на заданное время.
- 4 4 ступень: «Рекорды на время» - Выполнение максимального количества фиксированных рекордов на время.
- 5 5 ступень: «Рекорды без времени» - Выполнение от начального установленного рекорда до максимального установленного рекорда.
- 6 6 ступень: «Качели» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов по заданным линиям - фигурам, обнулить все фиксированные очки у спарринг-партнера, (пример: фиксированные очки 5-5; выигранные очки 6-4; 7-3; 8-2; 9-1; 10-0 – итог).
- 7 7 ступень: «Игры на счет с 1 по 60 варианты» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов через счет.

**Освоение и выполнение контрольно - тестовых учебных нормативов 1 спортивных разрядов**

- 1 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Общая физическая подготовка ТЭ свыше 3-х лет обучения 4 года обучения.
- 2 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка ТЭ свыше 3-х лет обучения 4 года обучения.
- 3 Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (1 спортивных разрядов).

**БУДУТ ЗНАТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:**

1	Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
2	Понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен».
3	О значении, содержании и ведении дневника спортсмена на соревнованиях.
4	Тактику ведения одиночной встречи и умения применять комбинированный стиль (защита + нападение + универсал).
5	Командную, одиночную, парную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры.
6	Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – теннисистов.
7	Действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра».
8	Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

**БУДУТ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

1	Разбор проведенной игры.
2	Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков.
3	Углубленный анализ выполнения различных технических приемов, ошибки и методы их устранения.
4	Проведение самостоятельной разминки перед занятием по настольному теннису. По плану конспекту.
5	Общеразвивающие упражнения и комплексы.
6	Комплексы общеподготовительных упражнений.
7	Упражнения и комплексы специальной физической подготовки.
8	Тактика в командных встречах (очередность встреч и расстановка игроков), тактика каждого игрока в парных разрядах, (мужская, женская, смешанная пары).
9	Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка «Подач» с различными видами вращений, в системе «квадратов», (дальняя, средняя, ближняя зона).
10	Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка «Приема Подачи» с различными видами вращений - «Активный», «Пассивный», «Обводящий».
11	Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка комбинаций 3-х ходовка прием 1). «Прием подачи» - «Защита» + «Атака» + «Атака»; 2). «Прием подачи» - «Атака» + «Атака» + «Обводящий»;
12	Помощь тренеру - преподавателю в организации в проведении соревнований (судейская практика)
13	Ежемесячные результаты тестирования по ОФ, специальной и технической подготовке. Годовые результаты.
14	Ежемесячные результаты учебно-тестовых соревнований по технической подготовке. Годовые результаты.
15	Результаты на соревнованиях по виду: (Внутришкольные, Муниципальные, Областные, Региональные, Всероссийские).
16	Комплексы упражнений для развития основных физических и технических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития (домашнее задание).

**БУДУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»:****Освоение и выполнение технических приемов:**

1	«Удар по свече» ладонной и тыльной стороной - прием со стола, «Толчок», «Откидка»
2	«Обводка рубящая» ладонной и тыльной стороной - прием со стола, против «Тол-спина»
3	«16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с нижнебоковым вращением, *Дальняя зона-4 квадрата*, *Средняя зона-4 квадрата* «БКМ».
4	«16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с верхнебоковым вращением, *Дальняя зона-4 квадрата*, *Средняя зона-4 квадрата* «БКМ»
5	«16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с боковым вращением, *Дальняя зона - 4 квадрата*, *Средняя зона - 4 квадрата* «БКМ».

**Освоение и выполнение тренировочных «Линий - Фигур» на т/столах**

1	«Комбинированная восьмерка» по Диагонали: - С правого на правый угол; С левого на левый угол; *По диагонали - в среднюю зону*; Ладонная на Ладонную - Тыльная на Тыльную.
2	«Комбинированная восьмерка» по Прямой: - С правого на левый угол; С левого на правый угол; *По прямой - в дальнюю зону*; Ладонная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.
3	«Комбинированная восьмерка» по Диагонали: - С правого на правый угол; С левого на левый угол; *По диагонали - в дальнюю зону*; Ладонная на Ладонную - Тыльная на Тыльную.
5	«Комбинированная восьмерка» по Прямой: - С правого на левый угол; С левого на правый угол; *По прямой - в среднюю зону*; Ладонная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.

**Тактическое комбинационное выполнение технических приемов в системе «Линий - Фигур» \*Защита - Нападение\***

1	1 ступень: «Количество» - Выполнение на каждом т/столе общего фиксированного количества технических приемов.
2	2 ступень: «Максимум на время» - Выполнение на каждом т/столе максимального количества технических приемов.
3	3 ступень: «Минимум ошибок на время» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов, с наименьшим количеством ошибок на заданное время.
4	4 ступень: «Рекорды на время» - Выполнение максимального количества фиксированных рекордов на время.
5	5 ступень: «Рекорды без времени» - Выполнение от начального установленного рекорда до максимального установленного рекорда.
6	6 ступень: «Качели» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов по заданным линиям - фигурам, обнулить все фиксированные очки у спарринг-партнера, (пример: фиксированные очки 5-5; выигранные очки 6-4; 7-3; 8-2; 9-1; 10-0 – итог).
7	7 ступень: «Игры на счет с 1 по 60 варианты» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов через счет.

**Освоение и выполнение контрольно - тестовых учебных нормативов 1 спортивных разрядов**

1	Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Общая физическая подготовка ТЭ свыше 3-х лет обучения 5 года обучения.
2	Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка ТЭ свыше 3-х лет обучения 5 года обучения.
3	Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (1 спортивных разрядов).

**БУДУТ ЗНАТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:**

- 1 Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
- 2 Понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен».
- 3 О значении, содержании и ведении дневника спортсмена на соревнованиях.
- 4 Тактику ведения одиночной встречи и умения применять комбинированный стиль (защита + нападение + универсал).
- 5 Командную, одиночную, парную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры.
- 6 Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – теннисистов.
- 7 Действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра».
- 8 Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

**БУДУТ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

- 1 Разбор проведенной игры.
- 2 Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков.
- 3 Углубленный анализ выполнения различных технических приемов, ошибки и методы их устранения.
- 4 Проведение самостоятельной разминки перед занятием по настольному теннису. По плану конспекту.
- 5 Общеразвивающие упражнения и комплексы.
- 6 Комплексы общеподготовительных упражнений.
- 7 Упражнения и комплексы специальной физической подготовки.
- 8 Тактика в командных встречах (очередность встреч и расстановка игроков), тактика каждого игрока в парных разрядах, (мужская, женская, смешанная пары).
- 9 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка «Подач» с различными видами вращений, в системе «квадратов», (дальняя, средняя, ближняя зона).
- 10 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка «Приема Подачи» с различными видами вращений - «Активный», «Пассивный», «Обводящий».
- 11 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка комбинаций 3-х ходовка прием 1). «Прием подачи» - «Защита» + «Атака» + «Атака»; 2). «Прием подачи» - «Атака» + «Атака» + «Обводящий»;
- 12 Помощь тренеру - преподавателю в организации в проведении соревнований (судейская практика)
- 13 Ежемесячные результаты тестирования по ОФ, специальной и технической подготовке. Годовые результаты.
- 14 Ежемесячные результаты учебно-тестовых соревнований по технической подготовке. Годовые результаты.
- 15 Результаты на соревнованиях по виду: (Внутришкольные, Муниципальные, Областные, Региональные, Всероссийские).
- 16 Комплексы упражнений для развития основных физических и технических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития (домашнее задание).

**БУДУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»:****Освоение и выполнение технических приемов:**

- 1 «Удар по сечке ладонной и тыльной стороной - прием со стола, «Толчок», «Откидка»
- 2 «Обводка по сечке ладонной и тыльной стороной - прием со стола
- 3 «16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с нижнебоковым вращением, \*Дальняя зона-4 квадрата\*, \*Средняя зона-4 квадрата\* «БКМ».
- 4 «16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с верхнебоковым вращением, \*Дальняя зона-4 квадрата\*, \*Средняя зона-4 квадрата\* «БКМ»
- 5 «16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с боковым вращением, \*Дальняя зона - 4 квадрата\*, \*Средняя зона - 4 квадрата\* «БКМ».

**Освоение и выполнение тренировочных «Линий - Фигур» на т/столах**

- 1 «Комбинированная восьмерка» по Диагонали: - С правого на правый угол; С левого на левый угол; \*По диагонали - в среднюю зону\*;  
Ладонная на Ладонную - Тыльная на Тыльную.
- 2 «Комбинированная восьмерка» по Прямой: - С правого на левый угол; С левого на правый угол; \*По прямой - в дальнюю зону\*;  
Ладонная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.
- 3 «Комбинированная восьмерка» по Диагонали: - С правого на правый угол; С левого на левый угол; \*По диагонали - в дальнюю зону\*;  
Ладонная на Ладонную - Тыльная на Тыльную.
- 5 «Комбинированная восьмерка» по Прямой: - С правого на левый угол; С левого на правый угол; \*По прямой - в среднюю зону\*;  
Ладонная на Тыльную - Тыльная на Ладонную.

**Тактическое комбинационное выполнение технических приемов в системе «Линий - Фигур» \*Защита - Нападение\***

- 1 1 ступень: «Количество» - Выполнение на каждом т/столе общего фиксированного количества технических приемов.
- 2 2 ступень: «Максимум на время» - Выполнение на каждом т/столе максимального количества технических приемов.
- 3 3 ступень: «Минимум ошибок на время» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов, с наименьшим количеством ошибок на заданное время.
- 4 4 ступень: «Рекорды на время» - Выполнение максимального количества фиксированных рекордов на время.
- 5 5 ступень: «Рекорды без времени» - Выполнение от начального установленного рекорда до максимального установленного рекорда.
- 6 6 ступень: «Качели» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов по заданным линиям - фигурам, обнулить все фиксированные очки у спарринг-партнера, (пример: фиксированные очки 5-5; выигранные очки 6-4; 7-3; 8-2; 9-1; 10-0 – итог).
- 7 7 ступень: «Игры на счет с 1 по 60 варианты» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов через счет.

**Освоение и выполнение контрольно - тестовых учебных нормативов 1 спортивных разрядов**

- 1 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Общая физическая подготовка ТЭ свыше 3-х лет обучения 6 года обучения.
- 2 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка ТЭ свыше 3-х лет обучения 6 года обучения.
- 3 Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (1 спортивных разрядов).

**БУДУТ ЗНАТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»:**

- 1 Основы технико- тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля
- 2 Формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов в процессе занятий спортом.
- 3 Индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки.
- 4 Система интегральной подготовки, развития силовых качеств, выносливо- координационные и скоростные способности.
- 5 Ведении дневника спортсмена на соревнованиях.
- 6 Тактику ведения одиночной встречи и умения применять комбинированный стиль (защита + нападение + универсал).
- 7 Командную, одиночную, парную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры.
- 8 Действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра».
- 9 Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

**БУДУТ УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

- 1 Разбор проведенной игры.
- 2 Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков.
- 3 Углубленный анализ выполнения различных технических приемов, ошибки и методы их устранения.
- 4 Проведение самостоятельной разминки перед занятием по настольному теннису. По плану конспекту.
- 5 Общеразвивающие упражнения и комплексы - (БКМ – Пушка тренажер).
- 6 Комплексы общеподготовительных упражнений - (БКМ – Пушка тренажер).
- 7 Упражнения и комплексы специальной физической подготовки - (БКМ – Пушка тренажер).
- 8 Тактика в командных встречах (очередность встреч и расстановка игроков), тактика каждого игрока в парных разрядах, (мужская, женская, смешанная пары).
- 9 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка «Подач» с различными видами вращений, в системе «квадратов», (дальняя, средняя, ближняя зона).
- 10 Индивидуальные занятия по плану конспекту: БКМ (большое количество мячей), отработка «Приема Подачи» с различными видами вращений - «Активный», «Пассивный», «Обводящий».
- 11 Индивидуальные занятия по плану конспекту: - БКМ – Пушка тренажер, (большое количество мячей), отработка комбинаций 3-х ходовка прием 1). «Прием подачи» - «Защита» + «Атака» + «Атака»; 2). «Прием подачи» - «Атака» + «Атака» + «Обводящий»;
- 12 Помощь тренеру - преподавателю в организации в проведении соревнований (судейская практика)
- 13 Ежемесячные результаты тестирования по ОФ, специальной и технической подготовке. Годовые результаты.
- 14 Ежемесячные результаты учебно-тестовых соревнований по технической подготовке. Годовые результаты.
- 15 Результаты на соревнованиях по виду: (Внутришкольные, Муниципальные, Областные, Региональные, Всероссийские).
- 16 Комплексы упражнений для развития основных физических и технических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития (домашнее задание).

**БУДУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»:****Освоение и выполнение технических приемов:**

- 1 «Обводящие движения» - с нижнебоковым вращением.
- 2 «Обводящие движения» - с верхнебоковым вращением.
- 3 «Обводящие движения» - с боковым вращением
- 4 «24 Подач» ладонной и тыльной стороной - с нижнебоковым вращением, \*Дальняя зона-4 квадрата\*, \*Средняя зона-4 квадрата\* «БКМ».
- 5 «24 Подач» ладонной и тыльной стороной - с верхнебоковым вращением, \*Дальняя зона-4 квадрата\*, \*Средняя зона-4 квадрата\* «БКМ»
- 6 «24 Подач» ладонной и тыльной стороной - с боковым вращением, \*Дальняя зона - 4 квадрата\*, \*Средняя зона - 4 квадрата\* «БКМ».

**Освоение и выполнение тренировочных комбинаций на т/столах**

- 1 Комбинации с приема подачи – 2-х ходовка (10-16 вариантов).
- 2 Комбинации с приема подачи – 3-х ходовка (10-16 вариантов).
- 3 Комбинации с выполнения подачи – 2-х ходовка (10-16 вариантов).
- 4 Комбинации с выполнения подачи – 3-х ходовка (10-16 вариантов).

**Тактическое комбинационное выполнение технических приемов в системе «Линий - Фигур» \*Защита - Нападение\***

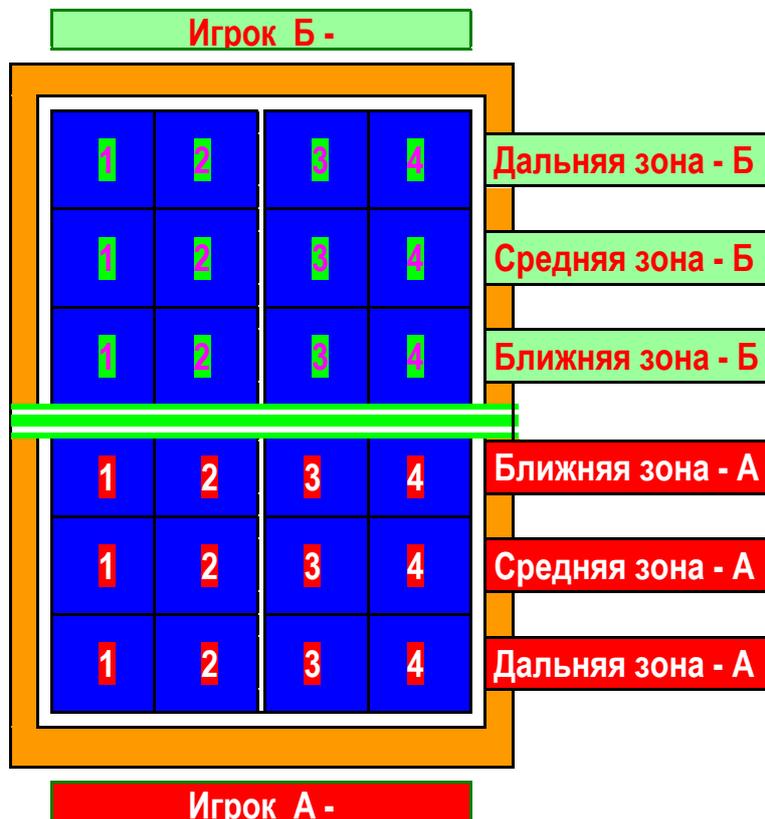
- 1 1 ступень: «Количество» - Выполнение на каждом т/столе общего фиксированного количества технических приемов.
- 2 2 ступень: «Максимум на время» - Выполнение на каждом т/столе максимального количества технических приемов.
- 3 3 ступень: «Минимум ошибок на время» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов, с наименьшим количеством ошибок на заданное время.
- 4 4 ступень: «Рекорды на время» - Выполнение максимального количества фиксированных рекордов на время.
- 5 5 ступень: «Рекорды без времени» - Выполнение от начального установленного рекорда до максимального установленного рекорда.
- 6 6 ступень: «Качели» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов по заданным линиям - фигурам, обнулить все фиксированные очки у спарринг-партнера, (пример: фиксированные очки 5-5; выигранные очки 6-4; 7-3; 8-2; 9-1; 10-0 – итог).
- 7 7 ступень: «Игры на счет с 1 по 60 варианты» - Выполнение на каждом т/столе фиксированных технических приемов через счет.

**Освоение и выполнение контрольно - тестовых учебных нормативов 1 спортивных разрядов**

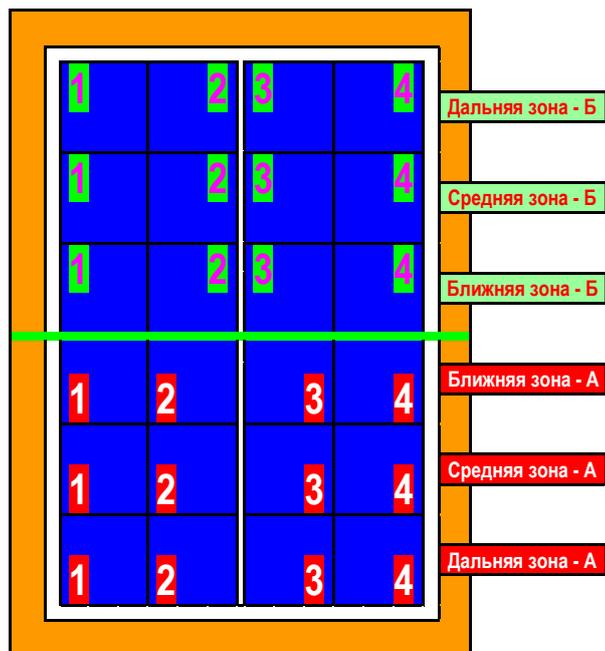
- 1 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Общая физическая подготовка ТЭ свыше 3-х лет обучения 7-8 годов обучения.
- 2 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка ТЭ свыше 3-х лет обучения 7-8 годов обучения.
- 3 Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (КМС).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

№	ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ (БЛИЖНЯЯ, СРЕДНЯЯ ЗОНА)	НП		ТЭ до 3-х лет обучения			ТЭ св. 3-х лет обучения		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5-6 год	7-8 год
1	ПОДАЧА - БЕЗ ЭФФЕКТА ВРАЩЕНИЯ	да	да	да	да	да	да	да	да
2	ТОЛЧОК	да	да	да	да	да	да	да	да
3	ОТКИДКА	да	да	да	да	да	да	да	да
4	НАКАТ	да	да	да	да	да	да	да	да
5	СРЕЗКА	да	да	да	да	да	да	да	да
6	ПОДАЧА - С НИЖНИМ ВРАЩЕНИЕМ	да	да	да	да	да	да	да	да
7	ПОДСТАВКА		да	да	да	да	да	да	да
8	СКИДКА		да	да	да	да	да	да	да
9	ПОДАЧА - С ВЕРХНИМ ВРАЩЕНИЕМ		да	да	да	да	да	да	да
10	ПОДРЕЗКА		да	да	да	да	да	да	да
11	ТОЛЧОК - БЛОК		да	да	да	да	да	да	да
12	УКОРОТКА		да	да	да	да	да	да	да
13	ЗАВЕРШАЮЩИЙ УДАР (ЖЕСТКИЙ НАКАТ)			да	да	да	да	да	да
14	ПОДАЧА - С БОКОВЫМ ВРАЩЕНИЕМ			да	да	да	да	да	да
15	КОНТРНАКАТ			да	да	да	да	да	да
16	КОНТРУДАР			да	да	да	да	да	да
17	ПЕРЕВЕРТЫШ (УДАР С ПОДРЕЗКИ)			да	да	да	да	да	да
18	ПОДАЧА - С ВЕРХНЕБОКОВЫМ ВРАЩЕНИЕМ			да	да	да	да	да	да
19	ПОДАЧА - С НИЖНЕБОКОВЫМ ВРАЩЕНИЕМ				да	да	да	да	да
20	БОКОВОЙ ОБВОДЯЩИЙ - БЛОК				да	да	да	да	да
21	БОКОВАЯ ОБВОДЯЩАЯ - СРЕЗКА				да	да	да	да	да
22	БОКОВОЙ ОБВОДЯЩИЙ - НАКАТ				да	да	да	да	да
23	ПЕРЕВЕРТЫШ С ВРАЩЕНИЕМ				да	да	да	да	да
24	ПОСТРИЖКА - С ВЕРХНИМ ВРАЩЕНИЕМ				да	да	да	да	да
25	БОКОВОЙ ТОП-СПИН					да	да	да	да
26	ПОДРУБКА ПО ТОП-СПИНУ					да	да	да	да
27	ПОЛСВЕЧА					да	да	да	да
28	ПОДАЧИ - ОБМАНКИ					да	да	да	да
29	ЗАПИЛ - СРЕЗКА					да	да	да	да
30	УДАР ПО СВЕЧЕ					да	да	да	да
31	ПОДРЕЗКА-БЛОК						да	да	да
32	БОКОВЫЕ ОБВОДЯЩИЕ ПЕРЕКРУТЫ - СРЕЗКИ						да	да	да
33	БОКОВЫЕ ОБВОДЯЩИЕ ПЕРЕКРУТЫ - НАКАТЫ						да	да	да



**Игрок Б - Принимающий подачу**



**Игрок А - Подающий подачу**

**Система вращения подач в % соотношении**

наименование	% вращение	% вращение
Нижнее боковое вращение	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90
	нижнее	боковое
Боковое верхнее вращение	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90
	боковое	верхнее
Боковое нижнее вращение	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90
	боковое	нижнее
Верхнее вращение	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	верхнее
Боковое вращение	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	боковое
Нижнее вращение	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	нижнее

1. Кистевые подачи; 2. Локтевые подачи; 3. Корпусные подачи 4. Ножные подачи; 5. Подачи - «Обманки»; 6. Скоростные подачи «Плетка»; 7. Средне - мягкие подачи; 8. Мягкие подачи «Без сопротивления»; 8. Низкие подачи «Стелющиеся до 7см.» 9. Длинные подачи «Дальняя зона»; 10. Средние подачи «Средняя зона»; 11. Короткие подачи «Ближняя зона»; Подачи от 2 до 3 отскоков на другой стороне.

**Расшифровка «Обозначений»**

Обозн.	Обработка мяча; Ритм;	%; Сек;	Шкала вращения мяча в % соотношении и Ритм между 2-мя отскоками (в секунде)
Н	Нижнее	100	Придается вращение от 0 до 100% 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
Б	Боковое	50	Придается вращение от 0 до 100% 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
В	Верхнее	0	Придается вращение от 0 до 100% 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
Р	Ритм	0.15	Ритм между 2-мя отскоками (в секунде) 0.15 0.20 0.25 0.30 0.35 0.40 0.45 0.50 0.55 0.60 0.65

Обозн.	Прием мяча теннисной ракеткой
Л	Ладонная сторона (открытой стороной ракетки)
Т	Тыльная сторона (закрытой стороной ракетки)

Обозн.	Зона теннисного стола А
Д	Дальняя зона теннисного стола
С	Средняя зона теннисного стола
Б	Ближняя зона теннисного стола

Обозн.	Зона теннисного стола Б
Д	Дальняя зона теннисного стола
С	Средняя зона теннисного стола
Б	Ближняя зона теннисного стола

Обозначения	№ квадратов на теннисном столе А
1 2 3 4	Дальняя зона теннисного стола
1 2 3 4	Средняя зона теннисного стола
1 2 3 4	Ближняя зона теннисного стола

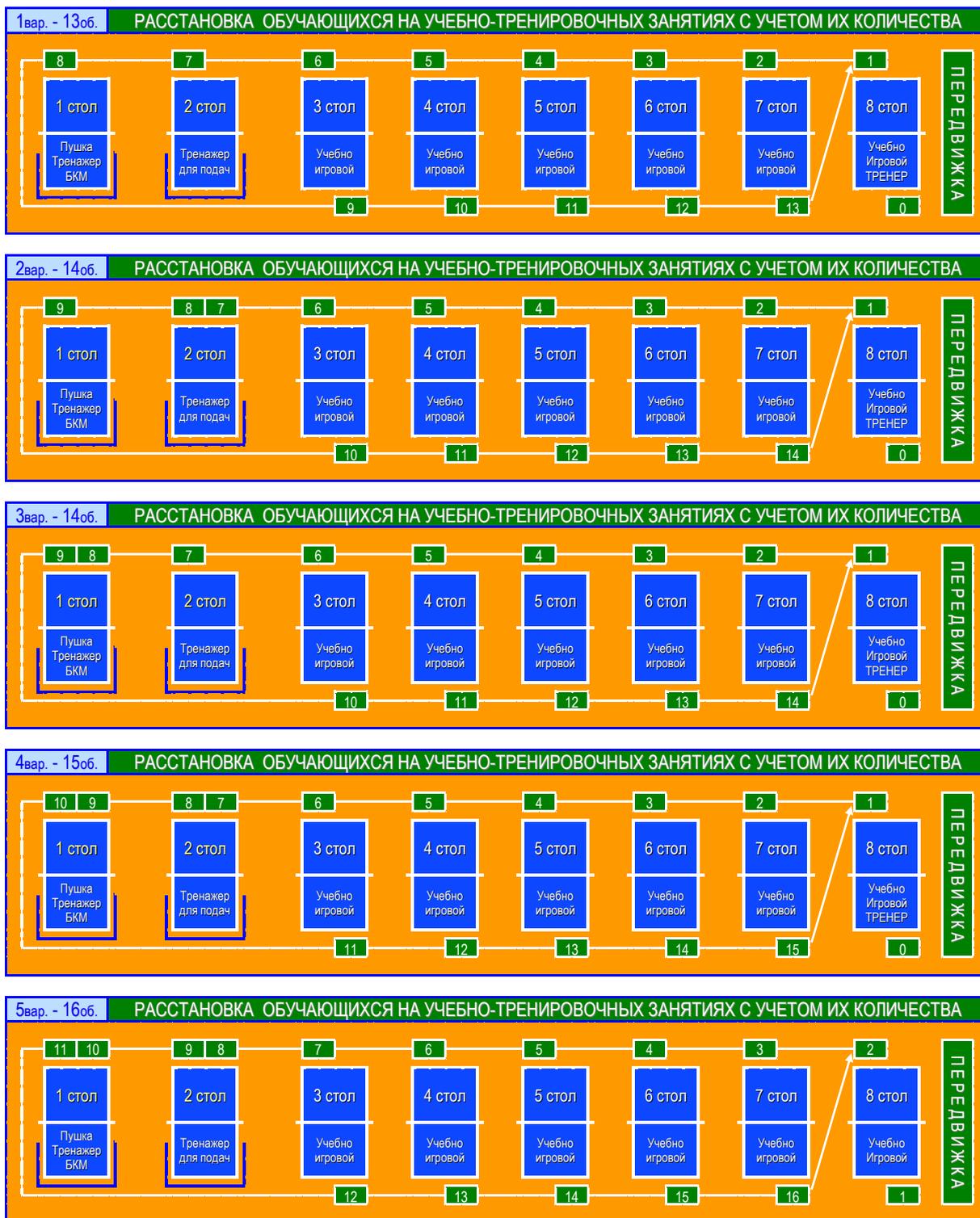
Обозначения	№ квадратов на теннисном столе Б
1 2 3 4	Дальняя зона теннисного стола
1 2 3 4	Средняя зона теннисного стола
1 2 3 4	Ближняя зона теннисного стола

Обозн.	Количество раз в каждом задании
100	1 упражнение, 2 упражнение, 3 упражнение и так далее: «От минимума и до максимума»



# ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧЕТОМ КОЛИЧЕСТВА В ГРУППЕ

## СПОРТИВНЫЙ СТАЦИОНАРНЫЙ ЗАЛ НА 8 ТЕННИСНЫХ СТОЛАХ

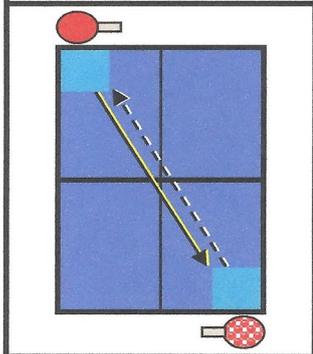


## СПОРТИВНЫЙ СТАЦИОНАРНЫЙ ЗАЛ НА 7 ТЕННИСНЫХ СТОЛАХ

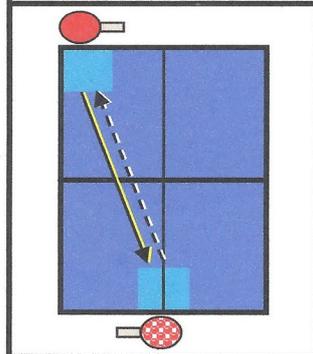


## ДИАГОНАЛЬ

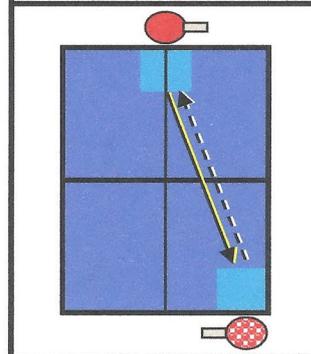
ДИАГОНАЛЬ с угла в угол  
СПРАВА - НАПРАВО



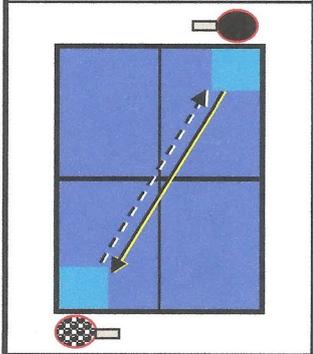
ДИАГОНАЛЬ с угла в центр  
СПРАВА - НАПРАВО



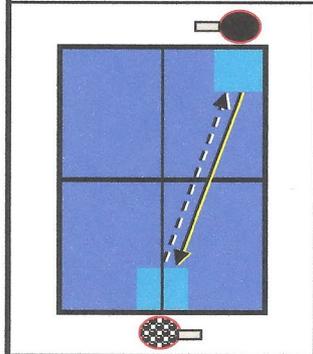
ДИАГОНАЛЬ с центра в угол  
СПРАВА - НАПРАВО



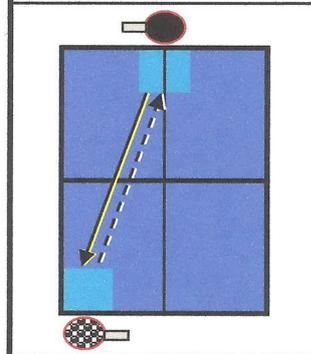
ДИАГОНАЛЬ с угла в угол  
СЛЕВА - НАЛЕВО



ДИАГОНАЛЬ с угла в центр  
СЛЕВА - НАЛЕВО

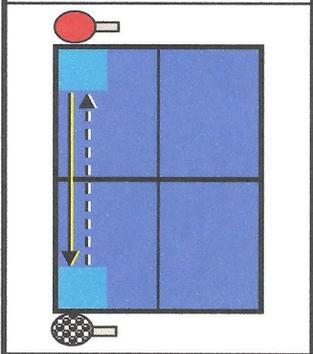


ДИАГОНАЛЬ с центра в угол  
СЛЕВА - НАЛЕВО

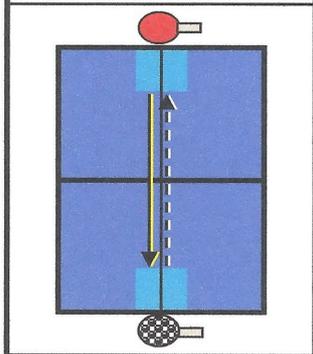


## ПРЯМАЯ

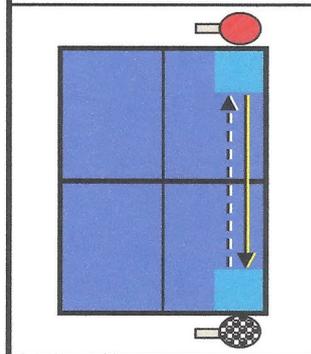
ПРЯМАЯ с угла в угол  
СПРАВА - НАЛЕВО



ПРЯМАЯ с центра в центр  
СПРАВА - НАЛЕВО

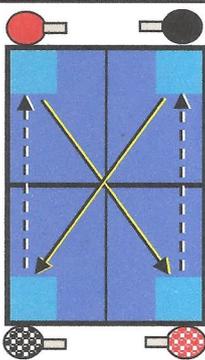


ПРЯМАЯ с угла в угол  
СЛЕВА - НАПРАВО

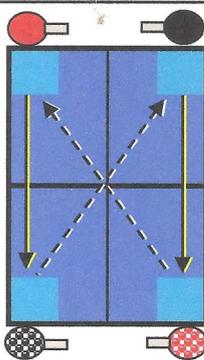


# ВОСЬМЕРКА

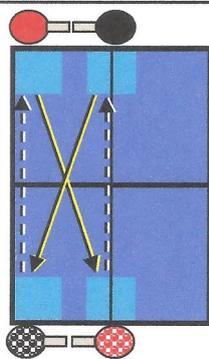
БОЛЬШАЯ ВОСЬМЕРКА  
ДИАГОНАЛЬ



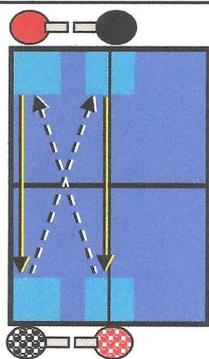
БОЛЬШАЯ ВОСЬМЕРКА  
ПРЯМАЯ



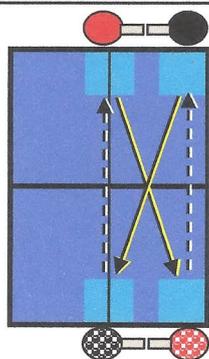
МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА справа  
ДИАГОНАЛЬ



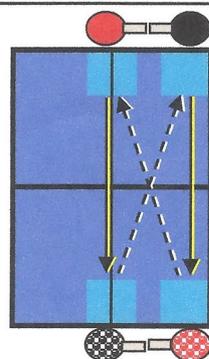
МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА справа  
ПРЯМАЯ



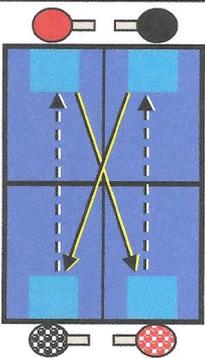
МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА слева  
ДИАГОНАЛЬ



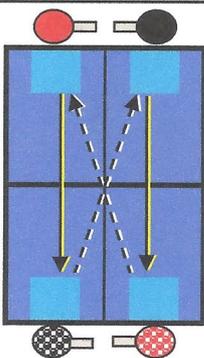
МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА слева  
ПРЯМАЯ



МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА в центре  
ДИАГОНАЛЬ

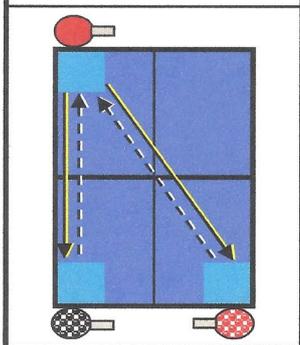


МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА в центре  
ПРЯМАЯ

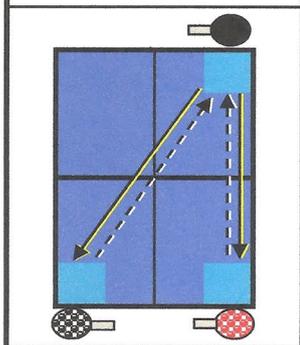


## ТРЕУГОЛЬНИК

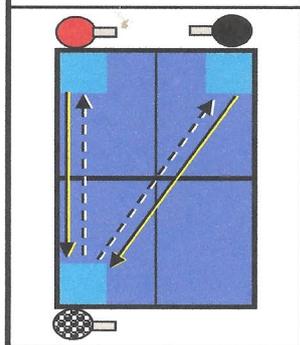
**БОЛЬШОЙ ТРЕУГОЛЬНИК**  
1 вариант с правого угла



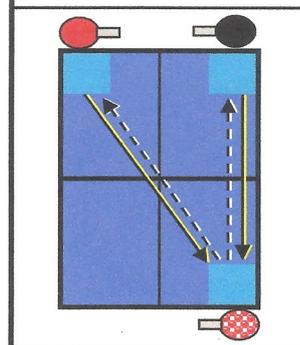
**БОЛЬШОЙ ТРЕУГОЛЬНИК**  
2 вариант с левого угла



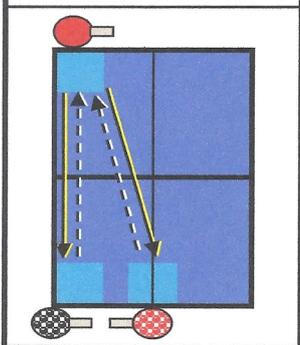
**БОЛЬШОЙ ТРЕУГОЛЬНИК**  
3 вариант в левый угол



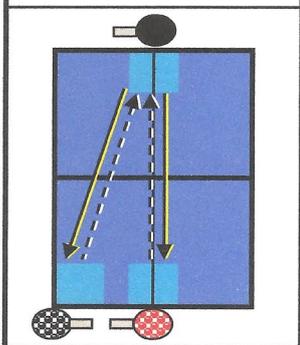
**БОЛЬШОЙ ТРЕУГОЛЬНИК**  
4 вариант в правый угол



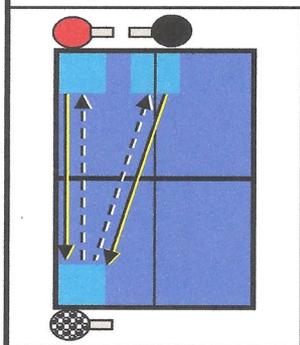
**МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК правая**  
5 вариант с правого угла



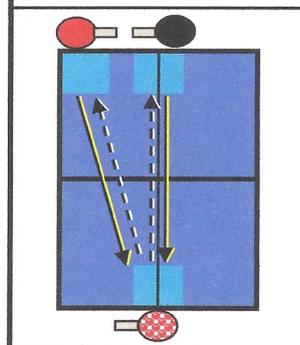
**МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК правая**  
6 вариант с центра



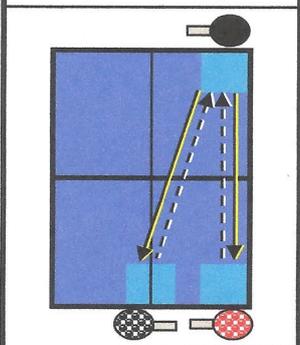
**МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК правая**  
7 вариант в левый угол



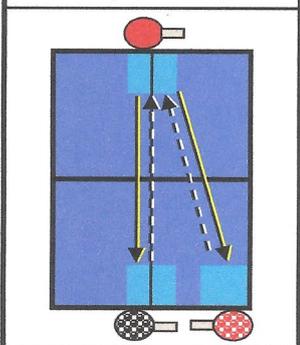
**МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК правая**  
8 вариант в центр



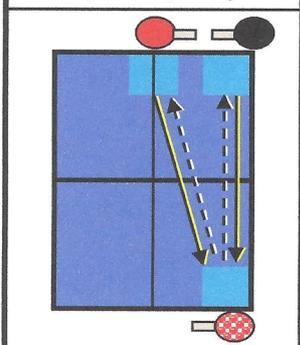
**МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК левая**  
9 вариант с левого угла



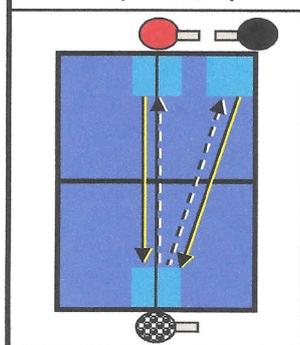
**МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК левая**  
10 вариант с центра



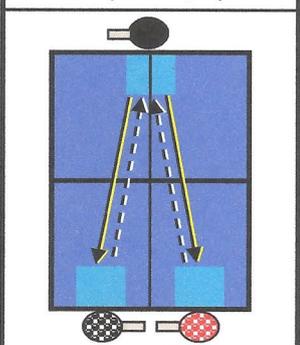
**МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК левая**  
11 вариант в правый угол



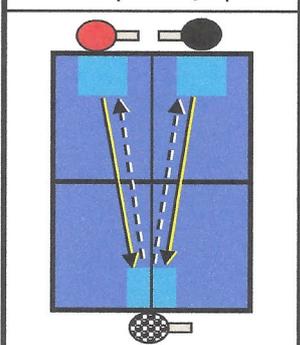
**МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК левая**  
12 вариант в центр



**МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК центр**  
13 вариант с центра



**МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК центр**  
14 вариант в центр



## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ОТРАБОТКА ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

В этом программном материале сконфигурована вся система, в которой отработка технических приемов на каждом этапе подготовке, максимально приближена к практическому и реальному применению технических приемов в соревновательной деятельности.

В этой цикле применяется 7 поэтапных ступеней и эта система лучше подходит по круговому способу.

### 1 ступень: «КОЛИЧЕСТВО»

**Выполнить** «№ варианта Технического приёма» по заданным линиям.

**Количество** Общего фиксированного количества «Выполнения Технического приёма», без учета «подач».

**Цель** Одновременно по команде все участники выполняют задание. Кто первый на столе выполнил установленную задачу, тот стол говорит «стоп игра».

**Итог** Два участника, которые первыми закончили задание, номинально зарабатывают 1 балл. После этого происходит передвижка по круговой системе «каждый с каждым» и по итогу выполнения «№ варианта Технического приёма», все заработанные баллы с нарастающим итогом суммируются и озвучиваются номинально занятые места с 1,2,3, и так далее.

**Система** Один из участников не передвигается и тем самым все участники в круге встречаются 1 раз. При выполнении задания, на каждом столе один из участников считает общее количество в уме, вслух озвучивает десятичные цифры 10, 20, 30 и т. далее.

Озвучивание вслух десятичных цифр, это ориентир для других и не перекося данных в процессе выполнения задания, (общий контроль в объективности).

При каждой «передвижке» каждый участник вслух говорит, сколько предварительных баллов с нарастающим итогом

У двух участников может на каждом столе 8 мячей по 4 мяча на 1 участника, перед каждым стартом.

### 2 ступень: «МАКСИМУМ НА ВРЕМЯ»

**Выполнить** «№ варианта Технического приёма» по заданным линиям.

**Количество** Максимальное общее количество раз на время «Выполнения технического приёма», без учета «подач», за установленное время.

**Цель** Одновременно по команде все участники выполняют задание на время. По команде «стоп игра» каждый стол озвучивает общее количество.

**Итог** Два участника, которые набрали наибольшее количество, номинально зарабатывают 1 балл. После этого происходит передвижка по круговой системе «каждый с каждым» и по итогу выполнения «№ варианта Технического приёма», все заработанные баллы с нарастающим итогом суммируются и озвучиваются номинально занятые места с 1,2,3, и так далее.

**Система** Один из участников не передвигается и тем самым все участники в круге встречаются 1 раз. При выполнении задания, на каждом столе один из участников считает общее количество в уме, вслух озвучивает десятичные цифры 10, 20, 30 и т. далее.

Озвучивание вслух десятичных цифр, это ориентир для других и не перекося данных в процессе выполнения задания, (общий контроль в объективности).

При каждой «передвижке» каждый участник вслух говорит, сколько предварительных баллов с нарастающим итогом

У двух участников может на каждом столе 8 мячей по 4 мяча на 1 участника, перед каждым стартом.

### 3 ступень: «МИНИМУМ НА ВРЕМЯ»

Выполнить «№ варианта Технического приёма» по заданным линиям.

Количество Минимальное количество ошибок на фиксированное время «Выполнения Технического приёма» без учета «подач», за установленное время.

Цель Одновременно по команде все участники выполняют задание на время. По команде «стоп игра» каждый стол озвучивает общее количество ошибок.

Итог Два участника, которые набрали наименьшее количество ошибок, номинально зарабатывают 1 балл. Если одинаковое количество наименьших ошибок, у 2-х столов и более, то у всех по 1 баллу. После этого происходит передвижка по круговой системе «каждый с каждым» и по итогу выполнения «№ варианта Технического приёма», все заработанные баллы с нарастающим итогом суммируются и озвучиваются номинально занятые места с 1,2,3, и так далее.

Система Один из участников не передвигается и тем самым все участники в круге встречаются 1 раз. При выполнении задания, на каждом столе один из участников считает общее количество в уме, вслух озвучивает десятичные цифры 10, 20, 30 и т. далее.

Озвучивание вслух десятичных цифр, это ориентир для других и не перекося данных в процессе выполнения задания, (общий контроль в объективности).

При каждой «передвижке» каждый участник вслух говорит, сколько предварительных баллов с нарастающим итогом

У двух участников может на каждом столе 8 мячей по 4 мяча на 1 участника, перед каждым стартом.

### 4 ступень: «РЕКОРДЫ НА ВРЕМЯ»

Выполнить «№ варианта Технического приёма» по заданным линиям.

Количество Максимальное количество рекордов на фиксированное время «Выполнения Технического приёма» в каждой серии, без учета «подач».

Цель Выполнить поэтапно уровни рекордов, стартовый минимум 5-5=10 раз, 6-6=12раз, 7-7=14раз, и т. далее. Одновременно по команде все участники выполняют задание (на время). По команде «стоп игра» каждый стол озвучивает максимальный уровень выполненного «рекорда».

Итог Два участника, которые набрали наибольший уровень «рекорда», номинально зарабатывают 1 балл. Если одинаковое количество выполненных «рекордов», у 2-х столов и более, то у всех по 1 баллу. После этого происходит передвижка по круговой системе «каждый с каждым» и по итогу выполнения «№ варианта Технического приёма», все заработанные баллы с нарастающим итогом суммируются и озвучиваются номинально занятые места с 1,2,3, и так далее..

Система Один из участников не передвигается и тем самым все участники в круге встречаются 1 раз.

При выполнении задания, на каждом столе один из участников считает общее количество серии в уме, вслух озвучивает пройденный рекорд, 5, 6, 7 и так далее.

Каждый «рекорд» выполняется без потери мяча, переход на другой уровень «рекорда» только тогда когда вы предыдущий уровень не пройдете, (он может с одной попытки или несколько попыток)

Озвучивание вслух пройденных рекордов, это ориентир для других и не перекося данных в процессе выполнения задания, (общий контроль в объективности).

При каждой «передвижке» каждый участник вслух говорит, сколько предварительных баллов с нарастающим итогом

У двух участников может на каждом столе 8 мячей по 4 мяча на 1 участника, перед каждым стартом.

## 5 ступень: «РЕКОРДЫ БЕЗ ВРЕМЕНИ»

Выполнить «№ варианта Технического приёма» по заданным линиям.

Количество Общего фиксированного количества заданных рекордов «Выполнения Технического приёма», без учета «подач».

Цель Выполнить поэтапно заданные уровни рекордов, начальный «минимальный рекорд» и завершающий «максимальный рекорд». Одновременно по команде все участники выполняют задание. Кто первый на столе дошел и выполнил «завершающий рекорд», тот стол говорит «стоп игра».

Итог Два участника, которые первыми выполнили все уровни «рекордов», номинально зарабатывают 1 балл.

После этого происходит передвижка по круговой системе «каждый с каждым» и по итогу выполнения «№ варианта Технического приёма», все заработанные баллы с нарастающим итогом суммируются и озвучиваются номинально занятые места с 1,2,3, и так далее.

Система Один из участников не передвигается и тем самым все участники в круге встречаются 1 раз.

При выполнении задания, на каждом столе один из участников считает общее количество серии в уме, вслух озвучивает пройденный рекорд, начиная с установочного и заканчивая итогового.

Каждый «рекорд» выполняется без потери мяча, переход на другой уровень «рекорда» только тогда, когда вы предыдущий уровень не пройдете, (он может с одной попытки или несколько попыток)

Озвучивание вслух пройденных рекордов, это ориентир для других и не перекося данных в процессе выполнения задания, (общий контроль в объективности).

При каждой «передвижке» каждый участник вслух говорит, сколько предварительных баллов с нарастающим итогом

У двух участников может на каждом столе 8 мячей по 4 мяча на 1 участника, перед каждым стартом.

## 6 ступень: «КАЧЕЛЬ НА ВРЕМЯ»

Выполнить

1). «№ варианта Технического приёма» по заданным линиям. *Игра на условный счет.*

2). «№ варианта Технического приёма» по всему периметру стола. *Игра на условный счет.*

3). «Все варианты Технических приемов» по всему периметру стола. *Игра на условный счет.*

У каждого участника на столе равное количество очков, задача забрать в процессе условной игры у напарника все очки. «Подачу» подает проигравшая сторона, при каждом розыгрыше очка.

Цель В каждой серии разыгрывается очко, кто выиграл в розыгрыше очка, тому начисляется очко а у проигравшей стороны очко, (пример: 5-5; 6-4; 7-3; 8-2; 9-1; 10-0 – итог).

Одновременно по команде все участники выполняют задание (на установленное время)

По команде «стоп игра» каждый участник на столе озвучивает счет, у кого больше очков тот и победитель. Если при окончании времени на у двух участников на столе одинаковое количество баллов, то участники разыгрывают только одну серию для выявления победителя.

Если один стол раньше времени закончил игру, то они вслух говорят «стоп игра» и игра на всех столах останавливается, у кого по «факту» больше очков тот считается победителем.

Итог После этого происходит передвижка по круговой системе «каждый с каждым» и по итогу выполнения, задания все заработанные баллы с нарастающим итогом суммируются и озвучиваются номинально занятые места с 1,2,3, и так далее.

Система При каждой «передвижке» каждый участник вслух говорит, сколько предварительных баллов с нарастающим итогом.

## 7 ступень: «Игра на счет»

### Выполнить

- 1). «№ варианта Технического приёма» по заданным линиям. *Игра на счет.*
- 2). «№ варианта Технического приёма» по всему периметру стола. *Игра на счет.*
- 3). «Все варианты Технических приемов» по всему периметру стола. *Свободная игра на счет.*

Цель По команде «старт» участники на столах играют на счет 1 партию, каждый участник подает поочередно по две подачи, партия играется по двум вариантам:

**1 вариант** - Партия играется полностью до 11 очков, если равенство очков 10-10, то играется на «больше – меньше», у кого на 2 очка больше тот и победитель партии. Поддачи на «больше - меньше» подаются поочередно.

**2 вариант** – Игра на счет идет до тех пор, пока на каком-то столе участники первыми закончили игру, победитель партии говорит «стоп игра» и все игры на других столах останавливаются, у кого по «факту» больше очков тот считается победителем.

Если при «стоп игре» на других столах счет в этот момент игры на одно очко меньше, то участники продолжают играть или 1 розыгрыш или, 2 розыгрыша, до разнице +2 или +1 очко, если одинаковое количество очков, то участники играют 1 розыгрыш + 1 очко.

Итог После каждой сыгранной партии, все выигранные партии с нарастающим итогом суммируются и озвучиваются, по количеству набранных побед, номинально занятые места с 1,2,3, и так далее.

Система Игры на счет на столах могут проходить по 2 вариантам:

- 1 вариант** - Передвижка по круговой системе «каждый с каждым».
- 2 вариант** - Победители на столах вперед, а проигравшие на столах назад.

## ПЛАНОМЕРНОЕ И ПОСТЕПЕННОЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И ИХ ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Технические приемы

Технический прием - целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер - способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Тактический прием - определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

Технико-тактический прием - отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.

### Хватка - способ держания ракетки.

**Вертикальная хватка** - способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх, а ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола. Большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как держат авторучку, остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой.

**Горизонтальная хватка** - способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут по краю тыльной поверхности ракетки, а большой расположен на ее ладонной поверхности и слегка соприкасается со средним. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь по диагонали.

**1. Поддача** - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале он

ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

- 1) подача с нижним (обратным) вращением;
- 2) подача с нижним (боковым) вращением;
- 3) подача с боковым вращением,
- 4) подача с верхним (поступательным) вращением
- 5) подача с верхним (боковым) вращением
- 6) подача без эффектов вращения
- 7) подачи (обманки) за счет угла ракетки и кистевого движения

**2. Толчок** - технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной или ладонной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча, в основном, выполняется новичками.

**3. Откидка** - пассивный возврат мяча без вращения.

**4. Блок** - (удар с полулета) - вариант толчка - технический прием, при котором ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником. Различают активную и пассивную подставку.

**5. Накат** - удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

**6. Контрнакат** - накат, выполненный по мячу, имеющему верхнее вращение (ответное действие накатом на накат).

**7. Скидка** - накат, выполняемый по укороченному мячу или при приеме короткой подачи, используемый как начало атаки; кистевой удар; атака короткого мяча. Может быть с вращением и без вращения.

**8. Боковой Топ-спин** - технический прием, с помощью которого мячу придается сильное нижнее боковое вращение.

**9. Зависающий топ-спин** - имеет низкую поступательную скорость, и вся энергия удара уходит во вращение.

**10. Завершающий удар (жесткий накат)** - накат, при котором мячу придается больше поступательная, чем вращательная скорость.

**11. Контрудар** - ответный, еще более сильный технический прием, выполняемый по мячу, возвращенному соперником.

**12. Срезка обводка** - технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее - боковое вращение. Выполняется, как правило, на ближней дистанции со стола.

**13. Блок обводящий** - вариант толчка - технический прием, при котором ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с обводящим боковым вращением.

**14. Перевертыш** - атакующий удар по срезке, выполненный со стола снизу носом ракетки вперед (переворачивая мяч), после которого мяч летит по нисходящей траектории.

**15. Подрубка** – защитный прием по верхнему вращению, с помощью которого мячу придается нижнее или нулевое вращение. Может выполняться на любой дистанции от стола.

**16. Подстрижка** – как атакующий, так и защитный прием по верхнему, нулевому вращению, с помощью которого мячу придается верхнее или нулевое вращение.

Выполняется, как правило, в ближней дистанции со стола.

**17. Обводка боковая рубящая** – как атакующий, так и защитный прием по верхнему, боковому или нулевому вращению, с помощью которого мячу придается боковое вращение.

Выполняется, как правило, в ближней дистанции со стола.

**18. Подрезка** - технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение. Выполняется, как правило, на средней и дальней дистанциях от стола.

**19. Срезка** - подрезка над столом или на ближней дистанции от стола по мячу с нижним вращением.

**20. Укоротка** - технический прием со стопорящим движением руки вперед, цель которого уменьшить поступательную скорость движения мяча, так чтобы он ударился как можно ближе к сетке на стороне, и чтобы после первого (и даже второго) отскока он не вылетал за пределы стола.

**21. С захода** - выполнение технического приема ладонной стороной ракетки из левого угла и тыльной стороной ракетки из правого угла.

**22. Смеш** - наносится как правило ракеткой без наклона с мощным размахом, мячу не дают отскочить высоко и удар наносится на отскоке на высоте «две сетки». Удар стараются наносить с максимальной силой, чтобы минимизировать последствия от вращения мяча при отскоке от ракетки.

**Также можно отметить следующие комбинированные удары**

**23. Полусвеча** — комбинация топ-спина и свечи.

**24. Подрезка-блок.**

**25. Комбинация наката и обводки** - имитируется накат, например вправо, но в последний момент придается боковое вращение, за счет которого мяч уходит влево.

### **Тактические приемы**

**Тактический прием** - определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

**Технико-тактический прием** - отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение как технической, так и практической задачи. По тактической направленности приемы подразделяются на подготовительные, атакующие, защитные, контратакующие и обманные (финты).

**Подготовительные действия** - технико-тактические приемы, направленные на подготовку к атаке и предшествующие непосредственному нападению.

**Атакующие действия** - активные наступательные технико-тактические приемы, тактической задачей которых является добиться победы или преимущества в игре над соперником.

**Защитные действия** - технико-тактические приемы, тактической задачей которых является отражение атаки противника.

**Контратакующие действия** - активные технико-тактические приемы, проводимые в ответ на атакующие действия соперника.

**Обманные действия (финты)** - технико-тактические приемы, выполняемые с целью дезинформации противника в виде ложных дополнительных действий, финтов и т.п. Ложные действия, путающие соперника, маскирующие истинное направление удара или вращение мяча, отвлекающие движения; обманные, нестандартные, «обводные» удары.

**Тактическая комбинация** - последовательное сочетание технико-технических приемов, соединенных в единое целое и направленных на достижение преимущества над противником. Комбинации могут быть двухходовые, трехходовые и многоходовые.

**Двухходовка** - логическое сочетание двух технико-тактических приемов (ходов), целью которых является создание игрового преимущества или выигрыша очка. Двухходовки бывают на своей подаче, на приеме подачи и в ходе игры.

**Атака** - активная наступательная игра с целью владения инициативой и достижения выигрыша очка.

**Защита** - отражение активных ударов соперника.

**Контратака** - атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника (контрудары, накаты, перекрутка, контртоп-спины).

**Контригра** - встречная игра в ответ на активные действия противника.

### Стиль игры

Совокупность признаков, характеризующих манеру ведения игры, особенности применяемой теннисистом техники и тактики.

**Нападающие** - теннисисты, стремящиеся выиграть очко с помощью своих активных атакующих и контратакующих действий (сериями или комбинациями).

**Защитники** - теннисисты, выжидающие ошибки соперника и стремящиеся выиграть очко с помощью сложных подрезок, отдельных одиночных ударов и обманных действий.

**Теннисисты универсального стиля игры** - спортсмены, почти одинаково успешно владеющие атакующими, контратакующими и защитными действиями; игроки широко профиля.

## КОНТРОЛЬНО-ТЕСТОВЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ РАЗРЯДОВ

№	ВАРИАНТЫ  Года обучения:  Аттестация - Квалификация:	НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО 3-Х Л.ОБУЧ.		ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВ. 3-Х Л.ОБУЧ.	
		1-2 г. обуч.		1-2-3 г. обуч.		4-5-6-7-8 г. обуч	
		Без разрядов		3-2-1 юн.		3 - 2 -1 спорт	
1	Набивка мяча ладонной стороной ракетки за 1 минуту	15	40	80	120	120	180
2	Набивка мяча тыльной стороной ракетки за 1 минуту	15	40	80	120	120	180
3	Набивка мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки за 1 мин.	15	40	80	120	120	180
4	Подача по диагонали без вращения (справа направо, слева налево) за 1 минуту наибольшее количество точных подач	5	15	20	25	30	30
5	Подача по диагонали с нижним вращением (справа направо, слева налево) за 1 минуту наибольшее количество точных подач	5	15	20	25	30	30
6	Подача по прямой без вращения (справа налево, слева направо) за 1 минуту наибольшее количество точных подач	5	15	20	25	30	30
7	Подача по прямой с нижним вращением (справа налево, слева направо) за 1 минуту наибольшее количество точных подач	5	15	20	25	30	30
8	Откидка - полунакат со стола по диагонали справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	8	7	6	5	4	3
9	Откидка - полунакат со стола по диагонали слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	8	7	6	5	4	3
10	Откидка - полунакат со стола по прямой справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	8	7	6	5	4	3
11	Откидка - полунакат со стола по прямой слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	8	7	6	5	4	3
12	Откидка – полусвеча за столом по диагонали справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	8	7	6	5	4	3
13	Откидка – полусвеча за столом по диагонали слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	8	7	6	5	4	3
14	Откидка – полусвеча за столом по прямой справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	8	7	6	5	4	3
15	Откидка – полусвеча за столом по прямой слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	8	7	6	5	4	3
16	Откидка - полусрезка со стола по диагонали справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
17	Откидка - полусрезка со стола по диагонали слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
18	Откидка - полусрезка со стола по прямой справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
19	Откидка - полусрезка со стола по прямой слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
20	Накат со стола, против откидки – полусвеча за столом по диагонали справа на право (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
21	Накат со стола, против откидки – полусвеча за столом по диагонали слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
22	Накат со стола, против откидки – полусвеча за столом по прямой справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
23	Накат со стола, против откидки – полусвеча за столом по прямой слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
24	Срезка со стола, против откидки – срезка (без вращения) за столом по диагонали справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
25	Срезка со стола, против откидки – срезка (без вращения) за столом по диагонали слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3

26	Срезка со стола, против откидки – срезка (без вращения) за столом по прямой справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
27	Срезка со стола, против откидки – срезка (без вращения) за столом по прямой слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
28	Срезка по диагонали, справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
29	Срезка по диагонали, слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
30	Срезка по прямой, справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
31	Срезка по прямой, слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
32	Накат по диагонали, справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
33	Накат по диагонали, слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
34	Накат по прямой, справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
35	Накат по прямой, слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
36	Срезка по диагонали, справа направо (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
37	Срезка по диагонали, слева налево (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
38	Срезка по прямой, справа налево (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
39	Срезка по прямой, слева направо (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
40	Накат по диагонали, справа направо (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
41	Накат по диагонали, слева налево (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
42	Накат по прямой, справа налево (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
43	накат по прямой, слева направо (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
44	Срезка треугольник - 1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	10	9	8	6
45	Срезка треугольник - 2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	10	9	8	6
46	Срезка треугольник - 3 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	10	9	8	6
47	Срезка треугольник - 4 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	10	9	8	6
48	Накат треугольник - 1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	10	9	8	6
49	Накат треугольник - 2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	10	9	8	6
50	Накат треугольник - 3 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	10	9	8	6
51	Накат треугольник - 4 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	10	9	8	6
52	Срезка треугольник - 1 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	15	18	21	25
53	Срезка треугольник - 2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	15	18	21	25
54	Срезка треугольник - 3 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	15	18	21	25
55	Срезка треугольник - 4 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	15	18	21	25
56	Накат треугольник - 1 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	17	20	23	28
57	Накат треугольник - 2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	17	20	23	28
58	Накат треугольник - 3 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	17	20	23	28
59	Накат треугольник - 4 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	17	20	23	28
60	Срезка челнок по диагонали, справа направо (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	15	18	21
61	Срезка челнок по диагонали, слева налево (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	15	18	21
62	Срезка челнок по прямой, справа налево (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	15	18	21
63	Срезка челнок по прямой, слева направо (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	15	18	21
64	Срезка челнок по диагонали, справа направо (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	18	21
65	Срезка челнок по диагонали, слева налево (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	18	21
66	Срезка челнок по прямой, справа налево (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	18	21
67	Срезка челнок по прямой, слева направо (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	18	21
68	Накат челнок по диагонали, справа направо (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
69	Накат челнок по диагонали, слева налево (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
70	Накат челнок по прямой, справа налево (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
71	Накат челнок по прямой, слева направо (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23

72	Накат челнок по диагонали, справа направо (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
73	Накат челнок по диагонали, слева налево (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
74	Накат челнок по прямой, справа налево (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
75	Накат челнок по прямой, слева направо (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
76	Срезка восьмерка - 1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	10	8	6
77	Срезка восьмерка - 2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	10	8	6
78	Накат восьмерка - 1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	10	8	6
79	Накат восьмерка - 2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	10	8	6
80	Срезка восьмерка - 1 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
81	Срезка восьмерка - 2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
82	Накат восьмерка - 1 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
83	Накат восьмерка - 2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	17	20	23
84	Толчок-блок против Наката, и наоборот (по диагонали), справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	10	8	6
85	Толчок-блок против Наката, (по диагонали), слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	10	8	6
86	Перевертыш против Подрубки-срезки, (по диагонали), справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
87	Перевертыш против Подрубки-срезки, (по диагонали), слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
88	Перевертыш с вращением против Подрезки, (по диагонали), справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
89	Перевертыш с вращением против Подрезки, (по диагонали), слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
90	Подстрижка с верхним вращением против Топ-спина, (по диагонали), справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
91	Подстрижка с верхним вращением против Топ-спина, (по диагонали), слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
92	Подрубка-Срезка против Топ-спина, (по диагонали), справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
93	Подрубка-Срезка против Топ-спина, (по диагонали), слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
94	Боковой Топ-спин Подрезки, (по диагонали), справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
95	Боковой Топ-спин Подрезки, (по диагонали), слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
96	Боковая обводка по срезке, (по диагонали), справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
97	Боковая обводка по срезке, (по диагонали), слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
98	Боковая обводка по Блоку, (по диагонали), справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
99	Боковая обводка по срезке, (по диагонали), слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
100	Боковая обводка по Свече, (по диагонали), справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6
101	Боковая обводка по Свече (по диагонали), слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	-	8	6

## ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ упражнения для обучения основам настольного тенниса» с разбивкой по годам обучения «ЖОНГЛИРОВАНИЕ С МЯЧОМ»

<b>ГРУППА: НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b>	
<b>ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	
<b>№</b>	<b>ВАРИАНТЫ</b>
<i>Упражнения с мячом, выполняемые рукой</i>	
<b>Отбивание ладонью</b>	
1.	Об пол правой или левой рукой
2.	О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
3.	Внутренней или тыльной стороной ладони.
4.	С чередованием двух сторон ладони.
5.	На уровне: середины голени, колена, середины бедра
6.	Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
7.	В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч

	и т.д..
8.	Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
9.	Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
10.	То же под ногой
11.	Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.
<b>Подбивание на ладони</b>	
12.	Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
13.	Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д..
14.	Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
15.	Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.
<b>Отбивание мяча</b>	
16.	Отбивание мяча заданного цвета. (Только оранжевый или только красный).
17.	Руками: ладонью, локтем, плечом.
18.	Ногами: лодыжкой, коленом.
19.	Грудью, головой, спиной.
20.	Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.
<b>Катание мяча</b>	
21.	На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.
22.	Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).
23.	Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.
24.	По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.
25.	Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину.
26.	Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.
27.	Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.
28.	Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.
<b>Ловля мяча</b>	
29.	Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.
30.	Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.
31.	Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом и спиной, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.
32.	Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.
33.	Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.
34.	Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;
35.	Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.
36.	В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.
37.	В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.
38.	Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).
<b>Вращения мяча руками</b>	
39.	Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой рукой.
40.	По стене вертикально вверх правой или левой рукой.
41.	По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.
42.	По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой или левой рукой.
43.	Провести ладонью по поверхности большого фитнес-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.
44.	Прижать мяч к полу, движением вращения послать вперед. Правой и левой рукой. Можно в парах.
<b>Передача мяча</b>	
45.	Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
46.	Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.
47.	В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.
48.	В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
49.	В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.
<b>Удержание мяча</b>	
50.	В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью, «прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание – не потерять мяч.
51.	В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.

<b>Касание мяча</b>	
52.	В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второй не теряет мяч глазами и касается его рукой в момент показа.
53.	В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.
<b>Метание мяча</b>	
54.	На дальность одной и другой руками.
55.	Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).
56.	Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.
57.	Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.
58.	Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.
59.	Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом 180°, боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине
<b>Бросание – ловля</b>	
60.	Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.
61.	Бросание мяча вперед броском средней силы. Побегать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).
62.	Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.
63.	Бросание мяча себе за спину – поворот 180° и ловля двумя руками.
<b>Упражнения с двумя мячами</b>	
64.	На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
65.	На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед –назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
66.	На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
67.	На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.
68.	В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
69.	Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.
70.	Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.
71.	Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.
72.	Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
73.	Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
74.	Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.
75.	Для более детальной проработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного размера (от поролонового теннисного до фитнес-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, веса (от облегченного красного теннисного до набивного весом 0,5-1 кг).
<b>ГРУППА: НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b>	
<b>Упражнения с мячом и ракеткой.</b>	
<b>Удержание мяча на ракетке</b>	
100.	Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
101.	То же, двигаясь боком и спиной.
102.	То же, бегом.
103.	То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
104.	В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.
105.	Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи рук.
106.	«Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.
107.	«Горячая картошка» В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.
108.	«Сендвич» Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.
<b>Катания мяча</b>	
109.	Катание мяча до линии и обратно
110.	То же, двигаясь правым и левым боком.
111.	То же, бегом.
112.	То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
113.	Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.
114.	Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.
115.	Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)
116.	В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м.

117.	Катание мяча ударом справа с сопровождением.
118.	Катание мяча ударом слева с сопровождением.
119.	Катание мячей с различным отскоком и весом.
120.	Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно Все упражнения в катании можно выполнять мячами различного размера: от большого $d=25-30$ см до размеров мяча настольного теннисного – 40 мм.
<b>Отбивания мяча</b>	
121.	Отбивание мяча об пол.
122.	Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
123.	Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.
124.	Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол
125.	Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.
126.	Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
127.	Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
128.	Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.
129.	Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).
130.	Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.
131.	Подбивание мяча ребром ракетки.
132.	Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.
133.	Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.
<b>ГРУППА: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО 3-Х ЛЕТ</b>	
<b>Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами</b>	
134.	«Лифт» Положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени – первый этаж, пояс – второй, плечи – третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах.
135.	Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.
136.	Катание серии мячей(5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.
137.	Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (линия- диагональ).
138.	«Салют» Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх, проследить и поймать поочередно.
139.	Катить одновременно несколько мячей до отметки. Не дать мячам раскатиться в стороны.
140.	«Забить гол» В паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.
141.	«Гольф» Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.
<b>Упражнения с двумя ракетками</b>	
142.	Переключивать мячи двумя ракетками.
143.	Подбрасывать мяч снизу вверх двумя ракетками.
144.	Катить два мяча двумя ракетками по прямой.
145.	Катить два мяча по кругу вокруг себя.
146.	Носить два мяча на двух ракетках.
147.	Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.
148.	Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.
149.	Положить несколько мячей на одну ракетку, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.
150.	В паре – носить мячи на ракетках.
151.	Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.
152.	Останавливать катящиеся мячи вправо – правой рукой, влево – левой рукой.
153.	Отбивать мячи двумя ракетками: справа – правой рукой, слева – левой рукой.
154.	Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой - кинуть вперед.
<b>Подводящие упражнения с применением ударов с отскока</b>	
<b>а) Концентрация на мяче.</b>	
155.	Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».
156.	Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.
157.	Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и т.д.
<b>б) Фиксация точки удара.</b>	
158.	Удары по удочке.
159.	Удары по мячу, закрепленному на спице.
160.	Удар по удочке с закрытыми глазами.
161.	Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3 удара).

162.	Игра утяжеленным мячом.
163.	Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.
164.	Имитация с остановкой ракетки в точке контакта: «фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.
165.	Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.
166.	Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).
167.	Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

**в) Сопровождение мяча.**

168.	Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.
169.	Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар
170.	Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.

**г) Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.**

171.	Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.
172.	То же с выносом ракетки вперед.
173.	Наброс одиночных ударов из-за спины.
174.	Имитация работы ног при ударе.
175.	Наброс одиночных ударов с руки.
176.	Наступать на монетку носком ноги при ударе.
177.	Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

**ГРУППА: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ 3-Х ЛЕТ**

**Подводящие упражнения с применением ударов слета**

178.	Концентрация на мяче.
179.	Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».
180.	Вратарское упражнение.
181.	Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых верх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.
182.	Имитация по удочке с фиксацией точки удара.
183.	Имитация по мячу на спице.
184.	Блокировка мячей различного размера и веса.
185.	Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.
186.	Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
187.	Выполнение имитации ударов легкой - тяжелой ракеткой.
188.	Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
189.	Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
190.	Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
191.	Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
192.	Имитация удара впереди у заданной линии.
193.	Шаг вперед через линию при имитации удара.
194.	Шаг при ударе на следы.
195.	Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.
196.	Выполнить удар, вернуться в исходное положение.

**Подводящие упражнения для подачи**

**а) Концентрация на мяче:**

197.	Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).
198.	Подброс мяча вверх до отметки на стене.
199.	Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.
200.	Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

**б) Фиксация точки удара:**

201.	Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.
202.	Удары по удочке. Смотреть в точку удара.
203.	«Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.
204.	Удары по мячу с наброса учителя. Смотреть в точку удара.

**в) Закрепление движения руки.**

205.	Метание теннисного мяча правой и левой руками.
206.	Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением наката.

207.	Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть ниже точки удара.
<b>Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.</b>	
208.	Накрыть мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
209.	Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
210.	Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.
211.	Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.
212.	Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.
213.	Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
214.	Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами права и слева.
215.	Выполнять удары накато́м справа и слева на тренажере «колесо».
216.	Отправить движением вперед вверх (крученый удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.
217.	Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами
<b>Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.</b>	
218.	Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.
219.	Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.
220.	То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.
221.	Катание мяча по направлению в правую или левую половину игровой площадки.
222.	Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т.д.)
223.	Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.
224.	Катание мяча по коридору их двух канатов.
225.	Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.
226.	Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.
227.	Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на разных расстояниях друг от друга.
228.	Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину площадки (линия, диагональ).
229.	Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.
230.	То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).
231.	То же с усиленной работой ног (обегая конус).
232.	Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину площадки. Открывает глаза и оценивает попадание в мишень. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ).
<b>Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.</b>	
233.	Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами. Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.
234.	Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 1-1,5м.
235.	Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 1 и 2 м.
236.	Игра с чередованием высоты удара: Веревочка натянута на высоте 1,5 м от уровня пола. Удары поочередно выполняются под и над ней.

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Каждый этап освоения движений основывается на использовании многочисленных подводящих упражнений. При обучении настольному теннису целесообразно придерживаться четырех этапов обучения:

**Этап 1. Зрительное внимание.**

**Этап 2. Зрительное внимание + координация рук.**

**Этап 3. Упражнения с ракеткой.**

**Этап 4. Освоение навыков игры.**

<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	
<b>ГРУППА: НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b>	
<b>Этап 1. Зрительное внимание.</b>	
№	ВАРИАНТЫ
1	<b>«Зоркий глаз».</b>
	<p>Дети стоят на метках. В руке учителя - яркий мяч. Учитель водит мяч вправо - влево, вперед – назад, вверх-вниз. а) дети следят только глазами. б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками). в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг). г) глаза + руки + ноги. д) противоход - мяч двигается в одну сторону – руки в другую. Вариант: руки + ноги. Ошибся – штрафное очко.</p>
2.	<b>«Зевака».</b>
	<p>Дети стоят на метках. Учитель носит мяч на «удочке» между детьми и в какой-то момент резко качает мяч и салит ребенка. Дети уворачиваются – приседают, не сходя с места. Вариант: то же, но дети выполняют бег на месте. Кого осалили – «зевака», выбывает или отрабатывает штрафное очко.</p>
3.	<b>«Зеркальце».</b>
	<p>У каждого ребенка в руках мяч. У учителя так же в руках мяч. Учитель передает мяч из руки в руку, рисует различные траектории мячом – круг, квадрат, треугольник, диагональ и т.д., дети – повторяют, как в зеркале.</p>
4.	<b>«Прыгуны».</b>
	<p>Учитель бросает мяч: а) об пол - дети прыгают вместе с мячом (при выполнении задания необходимо менять ритм: чеканить высоко, потом низко и т.д.); б) об пол – хлопают, когда мяч касается пола; в) верх – дети приседают;</p>
5.	<b>«Лягушка»</b>
	<p>Учитель стоит сбоку перед строем детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы он много раз отпрыгивал (скакал как лягушка). Каждый раз, когда мяч касается земли, дети выполняют заданное движение: хлопают, касаются одной ногой пола, поднимают руку вверх и т.д. Вначале мячи выбрасываются высоко и медленно, чтобы отскок был реже, затем быстрее и ниже.</p>
6.	<b>«Два цвета».</b>

У учителя в руках 2 разноцветных мяча (зеленый, оранжевый и т.п.)  
Дети стоят в двух шеренгах на боковых линиях, каждая шеренга следит за мячом своего цвета.  
Дети смещаются за мячом на шаг в сторону (вперед, назад, вправо, влево).  
В начале два мяча движутся по одинаковой траектории, потом каждый по своей.  
Цель – не сбиться, следить за своим мячом.  
Кто ошибся – выполняет шаг назад и продолжает выполнять задание вместе со всеми,  
ошибся еще раз – еще шаг назад и т.д.  
Выигрывает команда, у которой больше игроков находится на боковой линии.

**7. «Летчики».**

Группа детей построена по периметру площадки. Задание:  
а) бежать на месте, руки в стороны («летим»),  
когда мяч летит, замереть («замри»),  
когда мяч коснулся пола. Первые несколько раз учитель дает словесные команды, потом нет.  
б) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола).  
в) бежать на месте (мяч летит),  
присесть (когда мяч касается пола),  
выпрыгнуть (когда мяч взлетает).

**8. «Светофор».**

Дети стоят у сетки, учитель на задней линии.  
Вариант а) У учителя яркие мячи одного цвета.  
Он стоит на центре задней линии и катит мячи вправо – влево вдоль этой же линии.  
Пока мяч катится внутри площадки до пересечения с боковой линией - дети движутся вперед.  
Как только мяч пересек боковую линию – движение запрещено, нужно ждать следующего мяча.  
Задача детей – дойти до линии обозначенной на полу.  
Вариант б) У учителя мячи разных цветов (красного, зеленого, желтого).  
Дети могут двигаться вперед, только если катится мяч выбранного цвета (например, зеленый).  
Кто ошибся – шаг назад.

**9. «Карандаши».**

У детей в руках резиновые конусы.  
а) Дети «рисуют» в воздухе траекторию мяча вверх- вниз, вправо-влево.  
б) Мяч летит - держать конус в воздухе, коснулся земли – быстро поставить на пол.

**10. «Руки, ноги».**

Дети стоят на боковых линиях.  
Учитель бросает мяч вертикально вверх на 4-5 м.  
Когда мяч летит вверх – бег на месте,  
когда падает вниз – движения руками  
(чуть согнутые руки опущены вниз вперед, частые короткие махи).

**ГРУППА: НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Этап 2. Зрительное внимание + координация рук.**

**ВАРИАНТЫ**

**11. «Останови мяч».**

Дети стоят по периметру площадки.  
У каждого ребенка в руках резиновый конус (держат ведущей рукой основанием вниз),  
за спиной лежит обруч. Ноги «бегут» на месте.  
Учитель из центра площадки катит мячи под ноги детям.  
Дети накрывают мяч конусом, переключаются в обруч за спиной.  
Если пропустил – мяч не брать.  
Когда мячи закончились – подводится итог.

**12. «Поймай мяч».**

Дети стоят по периметру площадки.  
Учитель по очереди бросает мяч каждому ребенку  
Дети ловят мяч в конусы и складывают в обручи.  
Конус держат двумя руками (одной рукой - правой, левой).  
В конце производится подсчет мячей в обруче.

<b>13</b>	<b>« Куча мала»</b>
<p>Дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу.</p> <p>а) у учителя в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т.д.), игрушки, мягкие модули и т.д.</p> <p>По сигналу учитель бросает предметы крайнему игроку то одной, то другой команды.</p> <p>Дети передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч.</p> <p>Побеждает команда, которая первой сложила мячи в обруч.</p> <p>б) меняем крайних игроков.</p> <p>По хлопку учителя дети берут по одному предмету из обруча и передают по шеренге обратно.</p> <p>Последний игрок кладет мяч в корзину учителя.</p> <p>Побеждает команда, которая первой отдала свои мячи. в) меняем команды местами.</p>	
<b>14</b>	<b>«Мяч соседу».</b>
<p>Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.</p> <p>Ведущий находится за кругом.</p> <p>Игроки могут передавать мяч вправо или влево, но обязательно соседу.</p> <p>Задача ведущего – коснуться мяча.</p> <p>Если осалил мяч рукой – меняется местами с игроком, у которого был мяч.</p>	
<b>15</b>	<b>«Пустая ракетка».</b>
<p>Дети стоят в кругах по 6 человек за своими ракетками по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.</p> <p>На каждой ракетке – по три мяча.</p> <p>По сигналу дети начинают переносить мячи с других ракеток на свою.</p> <p>За один раз можно брать только один мяч.</p> <p>Когда ракетка оказывается пустой, игрок выбывает.</p> <p>Игра продолжается до тех пор, пока в ней останется один игрок.</p>	
<b>16</b>	<b>« Каракатица»</b>
<p>Дети стоят на боковой линии:</p> <p>а) в парах, лицом друг к другу.</p> <p>Выбирается дистанция (до центральной линии, до боковой, до накладной и т.д.).</p> <p>По сигналу пары начинают перемещаться по площадке к линии финиша, передавая мяч друг другу руками. Если мяч упал – пара выбывает.</p> <p>Выигрывает та пара, которая дошла до финиша первой (или просто дошла до финиша).</p> <p>б) то же в командах.</p> <p>Команда разбивается на пары.</p> <p>Побеждает та команда, в которой больше пар дошло до финиша.</p>	
<b>17</b>	<b>«Рыцарский бой».</b>
<p>Дети бьют мячом об пол ведущей рукой.</p> <p>У «рыцаря» свободная рука вытянута вперед – это «копье».</p> <p>Дети перемещаются по площадке и селят друг друга свободной рукой.</p> <p>Кого осалили или потерял мяч – выбывает из игры.</p>	
<b>18</b>	<b>«Горячая картошка».</b>
<p>Дети стоят перед учителем двумя полукругами на расстоянии 1,5 м.</p> <p>За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда.</p> <p>Учитель кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга.</p> <p>Дети как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно.</p> <p>Если игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним.</p> <p>По команде «Картошка», дети из двух полукругов меняются местами.</p> <p>По мере развития навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.</p>	
<b>19</b>	<b>«Гонка мячей»</b>
<p>Дети стоят в круге. В круге 2 или 3 мяча (в зависимости от количества детей).</p> <p>Выбираем направление – по часовой стрелке или против.</p> <p>По сигналу дети начинают передавать мяч соседу по кругу.</p> <p>Если в процессе передачи один мяч догнал другой мяч, учитель говорит «Стоп, у ... (называет имя) 2 мяча». Тот, у кого ни разу не оказалось двух мячей – победитель. По хлопку направление передачи мяча меняется.</p>	
<b>20</b>	<b>«Нападающие и защитники».</b>

Дети делятся на две команды: одна – защитники, другая – нападающие.

Две команды стоят друг напротив друга.

У нападающих – по 4 теннисных мяча, у защитников в руках различные предметы: конусы, полукруглые фишки, банки из под мячей, короткие палочки и т.д. (подходит любой предмет или инвентарь, которым можно отбивать мяч).

По сигналу нападающие начинают выбивать защитников.

Защитники отбивают снаряды (мячи) предметами в руках.

Если мяч коснулся корпуса защитника – он выбывает, если нападающий промахнулся 4 раза – он тоже выбывает.

В конце раунда подводится итог. В следующем круге команды меняются ролями.

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ДО 3-Х ЛЕТ, ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА СВЫШЕ 3-Х ЛЕТ

### Этап 3. Упражнения с ракеткой

#### ВАРИАНТЫ

21

#### «Шейкер».

а) дети катают мяч на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево.

Мяч не должен падать с ракетки.

б) то же с перемещением по залу.

22

#### «Курочки».

Дети перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2,3,4 мяча.

Мячи не ронять.

Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «лисичка» (учитель или помощник) - она бегаёт и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».

23

#### «Гонки с мячами».

Дети делятся на две команды.

На команду - один мяч.

Расположение команд - на противоположных углах площадки как для круговых эстафет.

Каждый должен пробежать круг вокруг площадки с мячом на ракетке.

При потере мяч необходимо вернуться на то же место и продолжить бег.

Мяч от игрока к игроку передается руками.

Побеждает команда, закончившая задание первой.

24

#### «Салют».

Дети делятся на несколько команд.

а) каждый игрок держит на ракетке по 2 мяча.

По сигналу необходимо добежать до сетки, перекинуть мячи на другую сторону, бегом вернуться обратно и встать в конец колонны (перекидывать мячи можно только находясь у сетки, стартовать - когда игрок своей команды пересек заднюю линию).

б) каждый игрок несет на ракетке 3- 4 мяча.

25

#### «Сэндвич».

У каждого мяч и ракетка. Разделить детей на команды по 4-5 игроков.

Первый игрок кладет мяч на середину ракетки,

второй накрывает мяч своей ракеткой и кладет свой мяч сверху.

Следующий игрок так же накрывает мяч ракеткой и т.д.

Получается пирамида – ракетка-мяч.

Задача каждой команды – пройти 4-5 м и не потерять ни одного мяча.

26

#### «Круг».

Дети стоят в круге.

На всех один мяч. Задача – подбивать мяч на ракетке.

Учитель подкидывает мяч и подбивает его на ракетке один раз, чтобы мяч отскочил в центр круга.

Потом мяч подбивает следующий ребенок,

стараясь, чтобы мяч отскочил в центр круга и т.д.

Все дети по очереди отбивают мяч,

вначале стоя на месте,

затем перемещаясь по кругу приставным шагом.

27

#### «Футболисты».

Команды выстраиваются в колонну на задней линии площадки.  
У каждого ребенка ракетка и мяч.  
Напротив каждой команды – воротца (дуги для подлезания).  
Каждый игрок по очереди катит мяч в воротца.  
За попадание команда получает очко.  
В конце подсчитывается итог.

28

#### **«Рыцари».**

Дети ходят по площадке,  
одной рукой набивают мяч об пол,  
в другой пустая коробка из-под мячей.  
Это копье.

Нужно выбить мяч у другого игрока, а свой не потерять.

#### **Этап 4. Освоение навыков игры.**

#### **ВАРИАНТЫ**

29

#### **«Перекаты».**

Группа детей располагается на метках.  
Дети стоят боком, ракетка - в точке контакта с мячом.  
Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая.  
Перенос веса тела вперед-назад.  
Учитель с «удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя.  
В этом упражнении замах и проводка не выполняются!

30

#### **«Карусель».**

Дети с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек.  
На каждый круг – один теннисный мяч.  
Ракетка держится ладонью вверх, подбивание мяча вертикально вверх.  
По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга.  
Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.

31

#### **«Ловцы».**

Дети с ракетками стоят в парах на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга на накладных линиях.  
Один ребенок бросает мяч рукой в круглую метку на полу, другой ловит его ракеткой и рукой.  
Затем второй бросает мяч в метку, первый ловит ракеткой и рукой.

32

#### **«Длинный разбег».**

Мяч лежит на скамейке.  
Дети по очереди выполняют удар справа или слева,  
стараясь ракеткой послать мяч как можно дальше вперед.  
Ноги располагаются на метках, руки тянется вперед, выполняя сопровождение мяча.  
Задача – чтобы мяч улетел как можно дальше.  
Можно поставить конус на точке приземления самого длинного броска.

33

#### **«Учитель и ученик».**

Дети стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м – у одного ракетка, у другого мяч.  
Первый бросает мяч («учитель»), второй отбивает в руки первому.  
Побеждает пара, которая сделала больше ударов за выбранный отрезок времени.  
Затем меняются ролями.

34

#### **«Часики».**

Дети стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м. Посередине – линия.  
а) Обе ракетки лежат на полу. Дети по очереди кидают мяч на ракетку.  
Перед броском делают перекат с одной ноги на другую вперед-назад («тик-так») 2 раза, потом отпускают мяч. б)  
Один ребенок кидает мяч с перекатом,  
второй также с перекатом отбивает мяч ракеткой без замаха четко в руки первому.  
Затем меняются.  
в) Игра в паре с перекатом через линию с расстояния 1,5 м друг от друга.

35

#### **«Веровочка».**

Перед детьми натягивается веревочка (резинка, оградительная лента) на высоте 20 см.  
Дети перебивают мяч друг другу в паре.  
Замаха нет, ракетка в точке контакта.  
Чтобы дети контролировали длину ударов по обе стороны от веревочки можно положить круглые метки.

36

**«Длинная веревочка».**

Поперек условной игровой площадки ориентировочно 3х5 м натягивается веревочка на высоте 20 - 30 см. Дети располагаются в шеренгу на боковой линии.

Выходят по одному.

Задача – аккуратно перебивать мячи учителю и двигаться вдоль веревочки.

При каждом ударе мяч смещается в сторону на 1 м.

При перемещении вдоль линии площадки каждый ребенок отбивает 5 мячей, потом бежит собирать мячи и становится в конец шеренги.

В этом упражнении учитель играет с одним ребенком.

Учитель выбирает себе помощников – 3 - 4 ребенка из группы.

Помощники по очереди играют вслед за ним со следующим ребенком и т.д.

Через некоторое время в помощники выбираются другие дети.

37

**«Мини-теннис».**

Из накладных линий выкладывается несколько прямоугольников 2×4 м (это спортивная площадка). Посередине натягивается веревочка на высоте 30 см.

Дети делятся на команды по 2-4 человека.

Команды располагаются за линией игровой площадки, где они будут играть.

С каждой стороны выходит по одному игроку, они сами вводят мяч в игру (снизу) и разыгрывают очко.

Кто выиграл – получает очко для команды.

Итог как таковой не подводится, важно чтобы детям понравился сам процесс игры на счет.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ: (НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения)

№	ВАРИАНТЫ	Низкий	Средний	Высокий
1	Набивка мяча ладонной стороной ракетки - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8
2	Набивка мяча тыльной стороной ракетки - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8
3	Набивка мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8
4	«Подача - без вращения» по диагонали (справа - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8
5	«Подача - без вращения» по диагонали (слева - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8
6	«Срезка» по диагонали (справа - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8
7	«Срезка» по диагонали (слева - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8
8	«Откидка - полунакат» по диагонали (справа - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8
9	«Откидка - полунакат» по диагонали (слева - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8
10	«Срезка скидка» по диагонали (справа - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8
11	«Срезка» по прямой по диагонали (слева - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 7 раз	свыше 8

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ: (НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года обучения)

Таблица 3

№	ВАРИАНТЫ	Низкий	Средний	Высокий
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки наибольшее количество - за 30 секунд	до 30	от 31 до 39	свыше 40
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки наибольшее количество - за 30 секунд	до 30	от 31 до 39	свыше 40
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной наибольшее количество - за 30 секунд	до 30	от 31 до 39	свыше 40
4	«Подача - без вращения» по диагонали (справа - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 8 раз	до 9 раз	свыше 10
5	«Подача - без вращения» по диагонали (слева - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 8 раз	до 9 раз	свыше 10
6	«Подача - Срезка» по диагонали (справа - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 8 раз	до 9 раз	свыше 10
7	«Подача - Срезка» по диагонали (слева - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 8 раз	до 9 раз	свыше 10
8	Накат по диагонали (справа - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 10	от 11 до 14	15 и более
9	Накат по диагонали (слева - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 10	от 11 до 14	15 и более
10	Срезка по диагонали (справа - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 9	от 10 до 14	15 и более
11	Срезка по диагонали (слева - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 9	от 10 до 14	15 и более

*Примечание:* В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно «сдающим норматив», вне зависимости от ошибок партнёра. Точное выполнение подач в заданный «КВАДРАТ», на противоположной стороне т/стола.

Переводные испытания по технике выполнения: Набивка, Подача, Накат, Срезка.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ: (ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА до 3-х лет обучения)

Таблица 4

№	ВАРИАНТЫ	Низкий	Средний	Высокий
1	Накат справа по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
2	Накат слева по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
3	Накаты справа по прямой в левый угол (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
4	Накаты слева по прямой в правый угол (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
5	Срезки справа по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
6	Срезки слева по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
7	Срезки справа по прямой в левый угол (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
8	Срезки слева по прямой в правый угол (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
9	Блок по Накату справа по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
10	Блок по Накату слева по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
11	Блок справа по прямой в левый угол (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
12	Блок слева по прямой в правый угол (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
13	Откидка со всего стола (количество ошибок за 1 мин.) (на одного)	до 20	от 21 до 24	25 и более
14	Подача справа с боковым вращением - «квадрат» из 10 подач	до 3	4-5	6-7
15	Подача слева с боковым вращением - «квадрат» из 10 подач	до 3	4-5	6-7

*Примечание:* В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно «сдающим норматив», вне зависимости от ошибок партнёра. Точное выполнение подач в заданный «КВАДРАТ», на противоположной стороне т/стола.  
Переводные испытания по технике выполнения; Накат, Срезка, Блок, Откидка, Подача.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППУ: (ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА свыше 3-х лет обучения)

Таблица 4

№	ВАРИАНТЫ	Низкий	Средний	Высокий
1	Обводка закрытой стороной вправо-влево и против Блока по прямой в центре стола - за 30 сек.	до 15	от 16 до 19	20 и более
2	Обводка открытой стороной вправо-влево и против Блока по прямой в центре стола - за 30 сек.	до 15	от 16 до 19	20 и более
3	Обводка закрытой стороной вправо-влево и против Срезки по прямой в центре стола - за 30 сек.	до 15	от 16 до 19	20 и более
4	Обводка открытой стороной вправо-влево и против Срезки по прямой в центре стола - за 30 сек.	до 15	от 16 до 19	20 и более
5	Перевертыш против Срезки справа по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
6	Перевертыш против Срезки слева по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 15	от 16 до 19	20 и более
7	Обводка рубящая против Топ-спина справа по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 10	от 11 до 14	15 и более
8	Обводка рубящая против Топ-спина слева по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 10	от 11 до 14	15 и более
9	Скидка против Свечи справа по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 10	от 11 до 14	15 и более
10	Скидка против Свечи слева по диагонали (на одного) - за 30 секунд	до 10	от 11 до 14	15 и более

*Примечание:* В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно «сдающим норматив», вне зависимости от ошибок партнёра. Точное выполнение подач в заданный «КВАДРАТ», на противоположной стороне т/стола.  
Переводные испытания по технике выполнения ударов накатом, Обводка, Перевертыш, Обводка рубящая, Скидка, по выполнению подач.

## 15. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с тренажерами приспособлениями для н/тенниса, направленные на развитие отдельных мышечных групп, , направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов настольном теннисе, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (отработка на время или фиксированного количества одного и более технических приемов и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

*Словесные методы*. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности*. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией теннисистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

## **ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

### **Темы:**

#### **Техника безопасности на занятиях.**

Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении заданий тренера-преподавателя. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Техника безопасности при работе с различным инвентарем (на каждом занятии). Проведение текущих и внеплановых инструктажей по технике безопасности и противопожарной безопасности.

#### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

#### **Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ

выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

### **Краткие сведения о строении, функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях настольным теннисом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях настольным теннисом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

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. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте:

перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

### **Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

### **Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **Физические способности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как ком-

плексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

### **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

### **Основы тактики и тактическая подготовка.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стили игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

### **Спортивные соревнования.**

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Установка на игру и разбор результатов игр.**

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка. Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

### **Антидопинговые мероприятия.**

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;

Знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом году обучения. Понятно, что на первых годах базового уровня преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

### **Общая физическая подготовка**

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,

- овладение ими разнообразными умениями и навыками,

- воспитание у занимающихся скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений), особое внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости;

- повышать уровень скоростной и аэробной выносливости;

- создание условий успешной специализации в настольном теннисе.

### **Средства общей физической подготовленности**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке на базовом уровне подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

На этапе начальной специализации необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр.

На этапе углубленной специализации для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию

скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

На протяжении всей многолетней спортивной подготовки, применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в группах начальной подготовки, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной спортивной дисциплине.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основными формами организации тренировочной работы на всех этапах подготовки обучающихся являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, совместные тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, профилактические и иные мероприятия.

Для занятий по игровой подготовке необходим спортивный зал не менее чем на 4-6 столов при минимальных размерах игровой площадки 3,5 м x 5 м (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований).

Для проведения занятий с детьми 6-8 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров, как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет хотя бы частично компенсировать маленький рост и небольшую длину рычагов (рук и ног) без потерь в технической подготовке.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, причём воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полёт мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь деревянное или специальное (Taraflex) покрытие. Стены (фон) должны быть тёмного цвета.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет обучающихся интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с обучающимися этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с чётким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 8-10 лет обучающиеся проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с обучающимися этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах;

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы т. п.; при работе с обучающимися в этом возрасте тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.); в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движения (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объём

упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости; - с 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его обучающимся для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают своё формирование и могут справляться с нагрузкой, соответствующими уровню функциональной готовности обучающихся.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т. д.)

Обучающиеся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В старших группах занятия должны быть более углублёнными продолжительностью 40-50 минут в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

*Медико-биологическая система восстановления включает:*

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауны.

*Психологические средства восстановления:*

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

*Педагогические средства восстановления:*

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

### ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Таблица 14

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при	Замедленное выполнение команд,

		перемене направлений передвижений	воспринимаются только громкие команды
<b>Самочувствие</b>	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

## ОЦЕНКА САМОЧУВСТВИЯ

Таблица 15

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках.	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

## РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Как и в любом игровом виде спорта в настольном теннисе очень велика потребность в творчестве, являющимся фундаментом для реализации инициативных комбинаций, непредсказуемых для соперника.

Выделяют три вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

Наглядно-действенный вид мышления, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

Наглядно-образное мышление, опирающееся на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.

Для словесно-логического мышления характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые тренером-преподавателем в своей работе с занимающимися, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

Особого внимания заслуживает развитие творческого мышления у теннисистов. Творческое мышление начинается с возникновения определенного затруднения, вследствие

чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная тренером специально, имеет целью пробудить у обучающегося познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая обучающихся сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, тренер-преподаватель активизирует их мыслительные операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления, что в последствии сказывается в соревновательной деятельности, когда необходимо быстрое решение нестандартных игровых ситуациях.

### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

#### *1. Общие требования безопасности*

1.1. К занятиям настольным теннисом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по настольному теннису возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по настольному теннису должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по настольному теннису в спортивном зале должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами

внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### *2. Требования безопасности перед началом занятий*

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить зал.

### *3. Требования безопасности во время занятий*

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

### *4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом медицинскому работнику школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### *5. Требования безопасности по окончании занятий*

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТоговая аттестация**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

*Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

*На каждом году обучения в рамках годового цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

*Формой контроля* является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением об итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

**О Б Р А З Е Ц**

<b>15</b>	<b>ГОДОВОЙ УЧЕТ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПОЛНЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ</b>	
	<b>1. СДАЧА НОРМАТИВОВ ПО ОФП; 2. СДАЧА НОРМАТИВОВ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ</b>	
№	группа:	наименование
		Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения

с	месяц	год	по	месяц	год
	сентября	20			20

№	Фамилия Имя ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		МАЙ		
		Тестовый		Тестовый		Тестовый		Промежуточная		Тестовый		Тестовый		Тестовый		Тестовый		ИТОГОВАЯ		
		Зачет по ОФП	Тест. Зачет Зачет по ТП	Зачет по ОФП	Тест. Зачет Зачет по ТП	Зачет по ОФП	Тест. Зачет Зачет по ТП	Зачет по ОФП	Пром. зачет Зачет по ТП	Зачет по ОФП	Тест. Зачет Зачет по ТП	Зачет по ОФП	Тест. Зачет Зачет по ТП	Зачет по ОФП	Тест. Зачет Зачет по ТП	Зачет по ОФП	Тест. Зачет Зачет по ТП	Зачет по ОФП	Ит. Зачет И.Зачет	Зачет по ТП
1																				
	Подпись Тренера-преподавателя:																			

**Тренер - преподаватель:**

должность

подпись

Ф. И. О

число

месяц

**20** года

год









## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «настольный теннис» (далее - настольный теннис), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового Учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

## **VI . Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно - тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок;

наличие игрового зала (площадки) для спортивных дисциплин: настольный теннис;  
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 10 к ФССП);  
обеспечение спортивной экипировкой (приложение 11 к ФССП);  
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в организации, устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

# ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, ОБОРУДОВАНИЮ И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ, НЕОБХОДИМОМУ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Приложение 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта « спорт лиц  
с интеллектуальными нарушениями»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
Таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
<b>СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ</b>							
140	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
141	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1
142	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1
143	Кроссовки для спортивного зала	штук	на занимающегося	-	-	1	1
144	Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов)	штук	на занимающегося	2	6	2	6
145	Рубашка теннисная (тенниска или поло)	штук	на занимающегося	-	-	3	1
146	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1
147	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	штук	на занимающегося	-	-	-	-
148	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	штук	на занимающегося	-	-	-	-
149	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	штук	на занимающегося	-	-	-	-
150	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	1	1	2	1
151	Шорты теннисные	штук	на занимающегося	-	-	1	1
152	Юбка теннисная (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	-	-

## СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ПЕРЕДАВАЕМЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
<b>СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ПЕРЕДАВАЕМЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ</b>							
35	Клей (неорганический) в тубике	штук	на занимающегося	2	6	3	4
36	Лента защитная для предохранения оснований настольного тенниса от ударов и порывов в рулоне	штук	на занимающегося	1	12	2	6
37	Мяч для настольного тенниса	штук	на занимающегося	100	1	150	1
38	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	2	6	2	6
39	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	1	1	2	1
40	Резиновая накладка для ракетки для настольного тенниса	штук	на занимающегося	4	1	6	1

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Приложение 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
« спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями», утвержденному  
приказом Минспорта России

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
317	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	штук	3
318	Корзина для мячей	штук	2
319	Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижная	штук	2
320	Ловушка для мячей для настольного тенниса	штук	2
321	Мяч для настольного тенниса	штук	300
322	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплектов	7
323	Перекладина гимнастическая	штук	1
324	Приспособление для сбора мячей для настольного тенниса	штук	2
325	Ракетка для настольного тенниса	штук	8
326	Скамейка гимнастическая	штук	3
327	Стенка гимнастическая	штук	1
328	Теннисный стол	штук	3

## КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

№	Содержание материала	Издание - год	Автор
1	Современный настольный теннис	М.: ФиС - 1982г.	Амелин А.Н.
2	Основы настольного тенниса	М.: ФиС - 1979г.	Байгулов Ю.П.
3	Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра	М.: ФиС - 2000г.	Байгулов Ю.П.
4	От семи до....(Твой первый старт)	М.: ФиС - 1984г.	Балайшите Л.
5	Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис	М.:РГАФК - 1997г.	Барчукова Г.В.
6	Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис	М.: ГЦОЛИФК - 1994г.	Барчукова Г.В.

7	Играем в настольный теннис: Книга для учащихся	М.: Просвещение - 1987г.	Богушас М.
8	Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации	Минск - 1996г.	Ефремова А.В.
9	Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности ударов в настольном теннисе	Минск - 1996г.	Ефремова А.В.
10	Настольный теннис: Теоретические основы	Ярославль - 1990г.	Захаров Г.С.
11	Настольный теннис: Школа игры	Изд. «Талка» - 1991г.	Захаров Г.С.
12	Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры»	М.: «Теория и практика ФК» - 2001г.	Матыцин О.В.
13	Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства	М.: 1980г.	Настольный теннис
14	Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть)	М.: Советский спорт 1990г.	Настольный теннис
15	Программы спортивной подготовки для ДЮСШ и школ Олимпийского резерва	ФА по ФК и С - 2007г.	Настольный теннис
16	Теория и организация адаптивной физической культуры (Дополнительная)	Москва : Спорт 2016г.	Евсеев, С.П.
17	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения	Москва : Советский спорт 2014г.	С.П. Евсеев, О.Э. Евсева, Е.Б. Ладыгина
18	Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами	Министерство спорта РФ 2013г.	С.П. Евсеев, О.Э. Евсева, Е.Б. Ладыгина
19	Повышение эффективности процессов совершенствования двигательной деятельности, образования, воспитания и социализации лиц с интеллектуальными нарушениями	СПб. : [б. и.] 2018г.	С.П. Евсеев, О.Э. Евсева, Е.Б. Ладыгина
20	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	Москва : Спорт 2016г.	О.Э. Евсева, С.П. Евсеев
21	Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях	Санкт-Петербург : [б. и.] 2015г.	О.Э. Евсева

## ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. - Ян-Уве Валднер Виртуоз настольного тенниса диск.
2. - ТЕХНИКА с Christian Suss.
3. - ТЕХНИКА ТАКТИКА ТРЮКИ Persson&Waldner.
4. - Анатолий Амелин Видео-уроки 15 частей.
5. - Уроки настольного тенниса Анатолия Власова. 12 частей
6. - Table Tennis Coaching. Настольный теннис 18 частей.
7. - Школа настольного тенниса Максима Смирнова 7 частей

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. [csp72.ru](http://csp72.ru) - ЦСП Тюмень.
2. [osdushor72](http://osdushor72.ru) - ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» Тюмень.
3. [fntto](http://fntto.ru) - «ФНТТО Тюменской области» Тюмень.
4. [tfr](http://tfr.ru) - «ФНТР России» Москва.
5. [specialolympics.ru](http://specialolympics.ru) - Специальная Олимпиада.
6. [info@infourok.ru](mailto:info@infourok.ru) - ООО «Инфоурок».
7. <http://voi-72.ru> - Всероссийское общество инвалидов