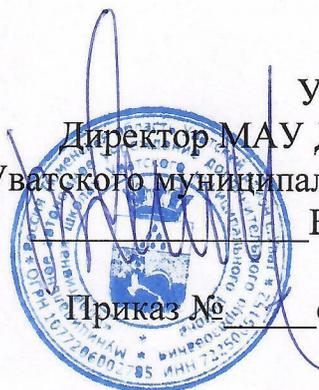


Администрация Уватского муниципального района
МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района

РАССМОТРЕНО на
собрании педагогического совета
Протокол № 3 от 10.01.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Уватского муниципального района
В.В.Софронов
Приказ № _____ от 10.01.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 декабря 2022 г. № 1143

в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 декабря 2022 г. № 884

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5

Возраст обучающихся: с 7 лет

Авторы-составители:

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

№	ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА *НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	страница
1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:	2-5
1.1.	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА	3-4
1.2.	ЦЕЛЬЮ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЕТСЯ	4-5
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5-33
2.1.	СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ	6
2.2.	ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ	6
2.3.	ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7-9
2.4.	ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	10-16
2.5.	КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	17-23
2.6.	ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ	24-27
2.7.	ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ	28-29
2.8.	ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ	29-33
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	34-40
3.1.	ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИМСЯ, НЕОБХОДИМО	34-35
3.2.	ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОПРОВОЖДАЕТСЯ АТТЕСТАЦИЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ	35-36
3.3.	КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	36-40
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	41-95
4.1.	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	41-79
4.2.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	79-95
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	95
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	95-99
6.1.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	96-97
6.2.	КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	97-98
6.3.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.	98-99

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» (далее программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта настольный теннис включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Дисциплины вида спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

№	наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
1	Настольный теннис	0040002611Я
2	Одиночный разряд	0040012611Я
3	Парный разряд	0040022611Я
4	Смешанный парный разряд	0040032611Я
5	Командные соревнования	0040042611Я

С учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенным федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта «Настольный теннис», утвержденный приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884 ¹(далее – ФССП).

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»
- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» (с изменениями и дополнениями Приказа Минспорта РФ №575 от 07.07.2022 г.)
- Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта « », утвержденные приказом Минспорта России (реквизиты Документа).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по виду спорта Настольный теннис, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения

обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта по виду спорта Настольный теннис. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

1.2. ЦЕЛЮ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЕТСЯ достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки:

- 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.

2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Настольный теннис - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название "Сферистика".

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку натянутую посередине стола. Задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х, 5-ти, 7-ми, 9-ти партий,

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- Личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- Командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
- Лично-командные, т.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;
- Командно-личные, т.е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Каждый вид соревнований может состоять из личных встреч:

- Одиночные: *мужские, женские;*
- Парные: *мужские, женские, смешанные;*
- Командные: одиночные или парные личные встречи в командном матче.

Соревнования проводят по следующим возрастным группам:

- Младшие юноши (мальчики и девочки) – не старше 13 лет (в ITTF – мини-кадеты);
- Старшие юноши (юноши и девушки) – не старше 16 лет (в ITTF – кадеты);
- Юниоры (юноши и девушки) – не старше 18 лет;
- Молодежь (юноши и девушки) – не старше 21 года;
- Взрослые (мужчины и женщины) – старше 21 года;
- Ветераны (мужчины и женщины) – старше 40 лет.

2.1. 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», 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	1 - 2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося; (пн. 4.1. Приказа № 634)
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)
- 2) Возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634)
- 3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634)

2.2. ОБЪЁМ ПРОГРАММЫ

Приложение 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«настольный теннис», 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	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

- учебно-тренировочные мероприятия;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения — полтора часа;

- на этапе начальной подготовки 2 года обучения — 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, инструкторская и судейская практика. (пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пн. 3. 7. Приказа № 634)

2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (игт) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634);

Учебно-тренировочные мероприятия Указываются с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта.

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

№	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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к официальным спортивным Соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	14
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

Спортивные соревнования.

Указывается с учетом главы III ФССП и приложения ЛФ 4 к ФССП по виду спорта.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по

виду спорта).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта)

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Приложение 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«настольный теннис», утвержденному
приказом Минспорта России

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	2	3	5

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ)

Работа по индивидуальным планам.

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пн. 3.4 Приказа № 634).

Также применяются Дистанционные технологии в непрерывности учебно-тренировочных занятий, в период выездных соревнований (часть обучающихся), учебных сборов (часть обучающихся), каникулярных каникул (выезда обучающихся), погодные условия, учеба обучающихся за пределами своего места проживания (колледж, высшие учебные заведения), в период отпускных Тренера-преподавателя.

2.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта, приложений ЛФ 2 «Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП по виду спорта.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10 и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки). (пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634).
- 2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пл. 3.2 Приказа № 634,)
- 3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
 - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634);

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

№	Виды спортивной подготовки и иные * мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше	До трех	Свыше
1	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23
2	Специальная Физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9
4	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34
5	Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-3	1-3	2-4	2-4

Приложение 1
к примерной 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	12.0	12.0	12.0	16.0	16.0	16.0	16.0	16.0
		МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В ЧАСАХ									
		2.0	2.0	3.0			3.0				
		НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП (ЧЕЛОВЕК)									
		6	4	2	2	2	1	1	1	1	1
1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	26.0	26.0	17.0			17.0				
2	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	17.0	17.0	17.0			17.24				
3	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	-	3.0	6.0			9.0				
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	31.0	31.0	26.0			26.0				
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3.0	3.0	5.67			4.27				
6	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3.0	3.0	5.66			4.27				
7	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	3.0	3.0	5.67			4.27				
8	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ)	8.17	6.0	7.0			6.0				
9	ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	-	0.5	0.5			1.95				
10	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	-	0.5	0.5			2.0				
11	МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	1.0	1.0	2.0			2.0				
12	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	7.83	6.0	7.0			6.0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО В% СООТНОШЕНИИ В ГОД:		100.0%	100.0%	100.0%			100.0%				

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	12.0	12.0	12.0	16.0	16.0	16.0	16.0	16.0
		МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В ЧАСАХ									
		2.0	2.0	3.0			3.0				
		НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП (ЧЕЛОВЕК)									
		6	4	2	2	2	1	1	1	1	1
1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	60,84	81.12	106.08			141.44				
2	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	39.78	53.04	106.08			143.46				
3	УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	-	9.36	37.44			74.88				
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	72.54	96.72	162.24			216.32				
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	7.02	9.36	35.38			35.38				
6	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	7.02	9.36	35.38			35.38				
7	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	7.02	9.36	35.38			35.38				
8	КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ)	19.12	18.72	43.62			49.92				
9	ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	-	1.56	3.12			16.24				
10	СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	-	1.56	3.12			16.64				
11	МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	2.34	3.12	12.48			16.64				
12	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	18.32	18.72	43.68			49.92				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:		234.00	312.00	624.00			832.00				

Этап спортивной подготовки	Всего часов в год	Теоретические занятия (часов в год)	Практические занятия (часов в год)
Начальной подготовки до года обучения - 1 год	234.00	7.02	226.98
Начальной подготовки свыше года обучения – 2 год	312.00	9.36	302.64
Тренировочный этап до 3-х лет обучения - 1 год	624.00	35.38	588.62
Тренировочный этап до 3-х лет обучения - 2 год	624.00	35.38	588.62
Тренировочный этап до 3-х лет обучения - 3 год	624.00	35.38	588.62
Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения - 4 год	832.00	35.38	796.62
Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения - 5 год	832.00	35.38	796.62
Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения - 6 год	832.00	35.38	796.62
Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения - 7 год	832.00	35.38	796.62
Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения - 8 год	832.00	35.38	796.62

2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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;

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

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях в течение года различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; _ *****_	В ТЕЧЕНИИ ГОДА
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в течение года в рамках которых предусмотрено: - 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; _ *****_	В ТЕЧЕНИИ ГОДА
2.	ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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);	В ТЕЧЕНИИ ГОДА
3. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ			
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)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В ТЕЧЕНИИ ГОДА
4. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, открытые уроки, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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
5.			
5.1.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		В ТЕЧЕНИИ ГОДА

ОБРАЗЕЦ *Авторская разработка

20

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

с	месяц				год			по				месяц			год
1	января				2023			31				августа			2023
	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ			
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА															
ЯНВАРЬ:															
1	ГРУППА: спортивно оздоровительная		УЧИТСЯ РАБОТАТЬ НА СКАКАЛКЕ 10x5 ПОДХОДОВ, ЕЖЕДНЕВНО			БОКОВЫЕ ПОДШАГИ, ВПРАВО-ВЛЕВО, 20x1, ЕЖЕДНЕВНО			СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ В СИСТЕМЕ «ИГРА» ПОДОПЕЧНЫМ ВЫПОЛНЯТЬ ЖОНГИР			РОДИТЕЛИ СВОЕВРЕМЕННО ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ, БЕЗ ОПОЗДАНИЙ;			
2	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: НП *1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ		РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ И КОНТРОЛИРУЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ПО СТАБИЛЬНОМУ ПОСЕЩЕНИИ ЗАНЯТИЙ;			ДЕТИ С 1 ФЕВРАЛЯ ГОТОВЯТСЯ ПРИХОДЯТ НА ЗАНЯТИЯ САМОСТЯТЕЛЬНО, ПЕШКОМ			РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ЗАНИМАТЬСЯ ПО ЗАДАНЫМ ЗАДАНИЯМ, (СЪЕМКИ ВИДЕО УТР.);						
3	ГРУППА: тэ до 3-х лет обучения		СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧИВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;			В ПЕРИОД ВЬЕЗДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, САМОСТЯТЕЛЬНО ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ИЗ ШКОЛЫ;			УМЕНИЕ ВОСТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ, ОПРЕДЕЛЯТЬ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП			БЫСТРО СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕУДАЧАМИ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ. *ОПУСТОШЕНИЕ-СЖИГАНИЕ.			
4	ГРУППА АД. ПОДГ. 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ														
ФЕВРАЛЬ:															
1	ГРУППА: спортивно оздоровительная		УЧИТСЯ РАБОТАТЬ НА СКАКАЛКЕ 10x5 ПОДХОДОВ, ЕЖЕДНЕВНО			БОКОВЫЕ ПОДШАГИ, ВПРАВО-ВЛЕВО, 20x1, ЕЖЕДНЕВНО			СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ В СИСТЕМЕ «ИГРА» ПОДОПЕЧНЫМ ВЫПОЛНЯТЬ (ТЕСТЫ)			МОЯ СЕМЬЯ, МОЙ ДОИ, МОЯ РОДИНА. УМЕТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СЕБЯ, ТЕРПЕТЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ «ЛЕНИ».			
2	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: НП *1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ		РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ И КОНТРОЛИРУЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ПО СТАБИЛЬНОМУ ПОСЕЩЕНИИ ЗАНЯТИЙ;			МОЯ СЕМЬЯ, МОЙ ДОИ, МОЯ РОДИНА. УМЕТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СЕБЯ, ТЕРПЕТЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ «ЛЕНИ».			ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ: «ЧЕМПИОН МИРА 23 ФЕВРАЛЯ НА 1 КАНАЛЕ			«БЕСПЛАТНЫЙ СЫР. ТОЛЬКО В МЫШЕЛОВКЕ» ЗНАНИЕ ЭТО СИЛА И ИММУНИТЕТ ОТ ИЗМЕНЫ РОДИНЕ.			
3	ГРУППА: тэ до 3-х лет обучения		СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧИВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;			МОЯ СЕМЬЯ, МОЙ ДОИ, МОЯ РОДИНА. УМЕТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СЕБЯ, ТЕРПЕТЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ «ЛЕНИ».			ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ: «ЧЕМПИОН МИРА 23 ФЕВРАЛЯ НА 1 КАНАЛЕ			«БЕСПЛАТНЫЙ СЫР. ТОЛЬКО В МЫШЕЛОВКЕ» ЗНАНИЕ ЭТО СИЛА И ИММУНИТЕТ ОТ ИЗМЕНЫ РОДИНЕ.			
4	ГРУППА АД. ПОДГ. 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ														
МАРТ:															
1	ГРУППА: спортивно оздоровительная		РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ И КОНТРОЛИРУЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ПО СТАБИЛЬНОМУ ПОСЕЩЕНИИ ЗАНЯТИЙ;			НАШИ ЛЮБИМЫЕ МАМЫ, БАБУШКИ, СЕСТРЫ, КОТОРЫЕ ДАЮТ НАМ ДОБРОТУ			ПРЕЖДЕ ЧЕМ СКАЗАТЬ: ПОСЧИТАЙ ДО 10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОБИДЕТЬ: ПОСЧИТАЙ ДО 1000.			ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВСЕ. ТОЛЬКО ЕМУ ОБЫЧНО МЕШАЮТ ЛЕНЬ, СТРАХ И НИЗКАЯ САМООЦЕНКА.			

2	ГРУППЫ ОБЪЕДИНЕННЫЕ: НП *1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	РОДИТЕЛИ ПОМОГАЮТ И КОНТРОЛИРУЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ПО СТАБИЛЬНОМУ ПОСЕЩЕНИЮ ЗАНЯТИЙ.	НАШИ ЛЮБИМЫЕ МАМЫ, БАБУШКИ, СЕСТРЫ, КОТОРЫЕ ДАЮТ НАМ ДОБРОТУ	ПРЕЖДЕ ЧЕМ СКАЗАТЬ: ПОСЧИТАЙ ДО 10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОБИВЕТЬ: ПОСЧИТАЙ ДО 1000.	ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВСЕ. ТОЛЬКО ЕМУ ОБЫЧНО МЕШАЮТ ЛЕНЬ, СТРАХ И НИЗКАЯ САМООЦЕНКА.
3	ГРУППА: ТЭ ДО 3-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ	СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, ПО УСТОЙЧИВОЙ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ;	НАШИ ЛЮБИМЫЕ МАМЫ, БАБУШКИ, СЕСТРЫ, КОТОРЫЕ ДАЮТ НАМ ДОБРОТУ	ПРЕЖДЕ ЧЕМ СКАЗАТЬ: ПОСЧИТАЙ ДО 10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОБИВЕТЬ: ПОСЧИТАЙ ДО 1000.	ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВСЕ. ТОЛЬКО ЕМУ ОБЫЧНО МЕШАЮТ ЛЕНЬ, СТРАХ И НИЗКАЯ САМООЦЕНКА.
4	ГРУППА АД. ПОДГ. 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ				
20 ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОВЕДЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ТЕЧЕНИИ УЧЕБНОГО КАЛЕНДАРНОГО ГОДА					
№	1ГР: СО; 2ГР: НП 1; 3ГР: НП 2; 4ГР: ТЭ 3; 5ГР: АД. ПОДГ. 1;			ИТОГО – 35 МЕРОПРИЯТИЙ	

Тренер - преподаватель:

должность



подпись

Торопов Алексей Николаевич

Ф. И. О

3 апреля 2023 года

число

месяц

год

РАБОТА И ВЗАИМОСВЯЗЬ С РОДИТЕЛЯМИ

ОБРАЗЕЦ *Авторская разработка

На 1 этапе: группа НП до 1 года обучения (7 лет)

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.
- **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 (задание обучающихся).

На 2 этапе:

- **НП свыше 1-го года (8 лет)**

1 родительское собрание 1 неделя сентября.

- **1 тема** - Списочный состав групп: НП свыше 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 занятий на каждого обучающегося на весь учебный год – выполнения индивидуального задания).

2 родительское собрание 4 неделя мая.

- **1 тема** - Открытое занятие.
- **2 тема** - Выполнение обучающимися 1-го года обучения (итоговых контрольных зачетов их выполнения), переводные на НП свыше 2-х лет обучения:
 - Выполнение обучающимися 2-х лет обучения (итоговых контрольных зачетов их выполнения);
 - Переход на следующий учебный год в Учебно-тренировочную группу.
- **3 тема** - План работы на Июнь (занятия в летний период).
- **4 тема** - Совместная работа и взаимосвязь (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 2-х лет (9-10-11 лет) свыше 2-х лет (12-18 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 занятий на каждого обучающегося на весь учебный год – выполнения индивидуального 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 заданий).
- **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 (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 командировающей 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 планируемый 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, переагружен 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.

2.6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ)

Указывается описание мероприятий, направленных на предотвращение Допинга в спорте и борьбу с ним. Например, согласно Рекомендаций по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение Допинга в спорте и борьбу с ним», размещенных на сайте РАА РУСАДА:

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; .. ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции

или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Приложение 3
к примерной 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?

2.7. 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. Владеть 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 *Авторская разработка

УЧАСТИЕ ПОДОПЕЧНЫХ, ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ; ВЫПОЛНЕНИЕ - ПОДТВЕРЖДЕНИЕ СУДЕЙСКИХ КАТЕГОРИЙ;

с	месяц		год		по		месяц		год										
	1	января	2023	31	августа	2023	СЕНТЯБР	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	
ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ	СПОРТ. УЧРЕЖДЕНИЕ		МУНИЦИПАЛЬНЫЕ		ОБЛАСТНЫЕ		РЕГИОНАЛЬНЫЕ		ВСЕРОССИЙСКИЕ		ИТОГО								
	КОЛ-ВО ОБУЧАЮЩИХСЯ		КОЛ-ВО ОБУЧАЮЩИХСЯ		КОЛ-ВО ОБУЧАЮЩИХСЯ		КОЛ-ВО ОБУЧАЮЩИХСЯ		КОЛ-ВО ОБУЧАЮЩИХСЯ										
	Без категории	Юный судья	3 категория	2 категория	1 категория	Всероссийская	Без категории	Юный судья	3 категория	2 категория	1 категория	Всероссийская	Без категории	Юный судья	3 категория	2 категория	1 категория	Всероссийская	
ЯНВАРЬ:																			
2 ГРУППА: НП 1-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 ГРУППА: ТЭ ДО 3-Х	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 ГРУППА: АД. ПОДГ. 1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ФЕВРАЛЬ:																			
2 ГРУППА: НП 1-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 ГРУППА: ТЭ ДО 3-Х	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 ГРУППА: АД. ПОДГ. 1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
МАРТ:																			
2 ГРУППА: НП 1-2	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 ГРУППА: ТЭ ДО 3-Х	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 ГРУППА: АД. ПОДГ. 1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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
1ГР: СО; 2ГР: НП 1; 3ГР: НП 2; 4ГР: ТЭ 3; 5ГР: АД.ПОДГ. 1;	16	21	7	5	-	49
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
1ГР: СО; 2ГР: НП 1; 3ГР: НП 2; 4ГР: ТЭ 3; 5ГР: АД.ПОДГ. 1;	49	-	-	-	-	-
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	-	-	-	-	-	-

Тренер - преподаватель:
должность


подпись

Торопов Алексей Николаевич
Ф. И. О

3 апреля 2023 года
число месяц год

2.8. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки. Следует дать описательную характеристику Данным мероприятиям.

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 расспрашивают 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 развивающаяся 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.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года	
Применение гигиенических средств	В течение года	

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа ЛФ 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н)

3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИМСЯ, НЕОБХОДИМО лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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).

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению

обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ)

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.

3.2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОПРОВОЖДАЕТСЯ АТТЕСТАЦИЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Приложение №6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«настольный теннис», 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
1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ						
1.1	Челночный бег 3x10 м	секунд	не более		не более	
			10.3	10.6	10.0	10.4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ						
2.1	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м. (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2	Прыжки через скакалку за 30 сек.	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

Приложение №7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«настольный теннис», утвержденному
приказом Минспорта России

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 «настольный теннис»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				
1.1	Бег на 30 м	секунд	не более	
			6.7	6.8
1.2	Челночный бег 3x10 м	секунд	не более	
			9.7	9.9
1.3	Сгибание и разгибание	количество	не менее	

			14	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			-	9
2. НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 сек.	количество раз	не менее	
			75	65
3. УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

3.3. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

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 15 раз	до 20 раз	свыше 30
2	Набивка мяча тыльной стороной ракетки - за 30 секунд	до 15 раз	до 20 раз	свыше 30
3	Набивка мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки - за 30 секунд	до 10 раз	до 15 раз	свыше 25
4	«Поддача - Срезка» по диагонали (справа - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 8 раз	свыше 10
5	«Поддача - Срезка» по диагонали (слева - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 8 раз	свыше 10
6	«Поддача - Срезка» по прямой (справа - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 8 раз	свыше 10
7	«Поддача - Срезка» по прямой (слева - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 8 раз	свыше 10
8	«Срезка» по диагонали (справа - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 8 раз	свыше 10
9	«Срезка» по диагонали (слева - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 8 раз	свыше 10
10	«Срезка» по прямой (справа - налево) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 8 раз	свыше 10
11	«Срезка» по прямой (слева - направо) наибольшее количество - за 30 секунд	до 6 раз	до 8 раз	свыше 10

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	до 60	от 61 до 79	свыше 80
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	до 60	от 61 до 79	свыше 80
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной	до 60	от 61 до 79	свыше 80
4	Игра накатами справа по диагонали	до 14	от 15 до 19	20 и более
5	Игра накатами слева по диагонали	до 14	от 15 до 19	20 и более
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	до 9	от 10 до 14	15 и более
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	до 9	от 10 до 14	15 и более
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	свыше 13	от 11 до 12	10 и менее
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	свыше 13	от 11 до 12	10 и менее
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола - «квадрат» (из 10 попыток)	до 4	от 5 до 6	свыше 7
11	Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола - «квадрат» (из 10 попыток)	до 4	от 5 до 6	свыше 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 ударов накатом, откидкой, по выполнению подач.

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)	до 39	от 40 до 49	50 и более
2	Накат слева по диагонали (на одного)	до 39	от 40 до 49	50 и более
3	Накаты справа и слева в правый угол (на одного)	до 29	от 30 до 34	35 и более
4	Накаты справа и слева в левый угол (на одного)	до 29	от 30 до 34	35 и более
5	Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) (на одного)	до 24	от 25 до 29	30 и более
6	Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) (на одного)	до 24	от 25 до 29	30 и более
7	Подрезка справа по диагонали (на одного)	до 34	от 35 до 39	40 и более
8	Подрезка слева по диагонали (на одного)	до 34	от 35 до 39	40 и более
9	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) (на одного)	свыше 9	от 8 до 6	5 и менее
10	Подача справа с верхним вращением - «квадрат» из 10 подач	до 7	8	9-10
11	Подача слева с верхним вращением - «квадрат» из 10 подач	до 7	8	9-10
12	Подача справа с нижним вращением - «квадрат» из 10 подач	до 7	8	9-10
13	Подача слева с нижним вращением «квадрат» из 10 подач	до 7	8	9-10
14	Подача справа короткая - «квадрат» из 10 подач	до 6	7-8	9-10
15	Подача слева короткая - «квадрат» из 10 подач	до 6	7-8	9

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, подрезкой, откидкой, по выполнению подач.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

Таблица 4

№	ВАРИАНТЫ	Низкий	Средний	Высокий
1	Накат справа по диагонали (на одного)	до 54	от 55 до 64	65 и более
2	Накат слева по диагонали (на одного)	до 54	от 55 до 64	65 и более
3	Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) (на одного)	до 29	от 30 до 39	40 и более
4	Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) (на одного)	до 29	от 30 до 39	40 и более
5	Топ-спин справа с подрезки (на одного)	до 4	от 5 до 9	10 и более
6	Топ-спин слева с подрезки (на одного)	до 4	от 5 до 8	9 и более
7	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) (на одного)	свыше 7	от 6 до 4	3 и менее
8	Подача справа с боковым вращением - «квадрат» из 10 подач	до 6	7-8	9-10
9	Подача слева с боковым вращением - «квадрат» из 10 подач	до 6	7-8	9-10
10	Подача справа с высоким подбросом мяча (подающий) из 10 подач	до 6	7-8	9-10
11	Подача справа с ложным движением (подающий) из 10 подач	до 6	7-8	9-10

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, подрезкой, топ-спином, откидкой, по выполнению подач.

ОБРАЗЕЦ *Авторская разработка

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	
					Уд.	Хор.	Уд.	Хор.	Уд.	Хор.	Зачет		
ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (ТЭ) свыше 3-х лет обучения													подготовки на 1 октября 201 г.
ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (ТЭ) до 3-х лет обучения													
ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (НП) свыше 1 года обучения													

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (НП) до 1 года обучения

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

Тренер - преподаватель:

должность

подпись

Ф. И. О

число

месяц

год

20

Методист МАУ ДО «ДЮСШ» УМР:

должность

подпись

Ф. И. О

число

месяц

год

20

15

**ГОДОВОЙ УЧЕТ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПОЛНЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ
1. СДАЧА НОРМАТИВОВ ПО ОФП; 2. СДАЧА НОРМАТИВОВ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

группа: Тренировочный этап свыше 3-х лет обучения

№	наименование
---	--------------

с	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	месяц	год	по	месяц	год				
	сентября	20			20				

№	Фамилия Имя ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	МАЙ
		Тестовый Зачет по ОФП	Тестовый Зачет по ОФП	Тестовый Зачет по ОФП	Промежуточная Зачет по ОФП	Тестовый Зачет по ОФП				
1										
	Подпись Тренера-преподавателя:									

Тренер - преподаватель:

должность

подпись

Ф. И. О

число

месяц

год

20

ОБРАЗЕЦ *Методическая разработка (алгоритм) НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для зачисления в группы ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной	Игра накатами справа по диагонали	Игра накатами слева по диагонали	Сочетание наката справа и слева в правый угол	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	Удовлетворительно	хорошо	Зачет
		Кол.													
		Рез.													

№	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	от 65 до 79 80 и более	Удовлетворительно Хорошо
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	от 65 до 79 80 и более	Удовлетворительно Хорошо
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной	от 65 до 79 80 и более	Удовлетворительно Хорошо
4	Игра накатами справа по диагонали	от 20 до 29 30 и более	Удовлетворительно Хорошо
5	Игра накатами слева по диагонали	от 20 до 29 30 и более	Удовлетворительно Хорошо
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	от 15 до 19 20 и более	Удовлетворительно Хорошо
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	от 15 до 19 20 и более	Удовлетворительно Хорошо
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	от 6 до 8 5 и менее	Удовлетворительно Хорошо
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	от 9 до 12 8 и менее	Удовлетворительно Хорошо
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	6-7 8-10	Удовлетворительно Хорошо
11	Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 10 попыток)	6-7 8-10	Удовлетворительно Хорошо

Примечание: В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно «сдающим норматив», вне зависимости от ошибок партнёра. Переводные испытания по технике выполнения ударов накатом, откидкой, по выполнению подачи.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для зачисления в группы ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ до 3-х лет обучения)

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ	Удовлетворительно															Хорошо	Зачет
		Накат справа по диагонали (на одного)	Накат слева по диагонали (на одного)	Накаты справа и слева в правый угол (на одного)	Накаты справа и слева в левый угол (на одного)	Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) (на одного)	Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) (на одного)	Подрезка справа по диагонали (на одного)	Подрезка слева по диагонали (на одного)	Откидка со всего стола (кол. ошибок за 3 мин.) (на одного)	Подача справа с верхним вращением (подающий)	Подача слева с верхним вращением (подающий)	Подача справа с нижним вращением (подающий)	Подача слева с нижним вращением (подающий)	Короткая (прям.) (подающий)	Подача справа (подающий)		
		1 вар	2 вар	3 вар	4 вар	5 вар	6 вар	7 вар	8 вар	9 вар	10вар	11вар	12вар	13вар	14вар	15вар		
		Кол.																
		Рез.																

№	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию		Оценка	
1	Накат справа по диагонали (на одного)	от 40 до 49	50 и более	Удовлетворительно	Хорошо
2	Накат слева по диагонали (на одного)	от 40 до 49	50 и более	Удовлетворительно	Хорошо
3	Накаты справа и слева в правый угол (на одного)	от 30 до 34	35 и более	Удовлетворительно	Хорошо
4	Накаты справа и слева в левый угол (на одного)	от 30 до 34	35 и более	Удовлетворительно	Хорошо
5	Накаты «по восьмёрке» (играющий по диагоналям) (на одного)	от 25 до 29	30 и более	Удовлетворительно	Хорошо
6	Накаты «по восьмёрке» (играющий по прямым) (на одного)	от 25 до 29	30 и более	Удовлетворительно	Хорошо
7	Подрезка справа по диагонали (на одного)	от 35 до 39	40 и более	Удовлетворительно	Хорошо
8	Подрезка слева по диагонали (на одного)	от 35 до 39	40 и более	Удовлетворительно	Хорошо
9	Откидка со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) (на одного)	от 8 до 6	5 и менее	Удовлетворительно	Хорошо
10	Подача справа с верхним вращением (подающий) из 10 подач	8	9-10	Удовлетворительно	Хорошо
11	Подача слева с верхним вращением (подающий) из 10 подач	8	9-10	Удовлетворительно	Хорошо
12	Подача справа с нижним вращением (подающий) из 10 подач	8	9-10	Удовлетворительно	Хорошо
13	Подача слева с нижним вращением (подающий) из 10 подач	8	9-10	Удовлетворительно	Хорошо
14	Подача справа короткая (подающий) из 10 подач	7-8	9-10	Удовлетворительно	Хорошо
15	Подача слева короткая (подающий) из 10 подач	7-8	9	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, по выполнению подач.

Тренер - преподаватель: _____ ф. И. О. _____ число _____ месяц _____ 20 _____ года
должность подпись

Методист МАУ ДО «ДЮСШ» УМР: _____ ф. И. О. _____ число _____ месяц _____ 20 _____ года
должность подпись

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке
для зачисления в группы ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ свыше 3-х лет обучения)

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ	Удовлетворительно											Хорошо	Зачет
		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 (прям. подача)	Подача справа с высоким подбором мяча (подающий)	Подача справа с высоким подбором мяча (подающий)		
		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 подбором мяча (подающий) из 10 подач	7-8	9-10	Удовлетворительно	Хорошо
11	Подача слева с высоким подбором 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: _____ ф. И. О. _____ число _____ месяц _____ 20 _____ года
должность подпись

Методист МАУ ДО «ДЮСШ» УМР: _____ ф. И. О. _____ число _____ месяц _____ 20 _____ года
должность подпись

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Уватского муниципального района

ПРИМЕР

_____ В. В. Софронов

_____ 20 _____ года

число

месяц

год

ОБРАЗЕЦ *Методическая разработка (алгоритм)

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
					Уд.	Хор.	Уд.	Хор.	Уд.	Хор.	Зачет	
ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (ТЭ) свыше 3-х лет обучения												
1												подготовки на 1 октября 202_ г.
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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО Н/ТЕННИСУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП - 1)

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

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>

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

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>

БУДУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ПО «НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»:

Освоение и выполнение технических приемов:

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>

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

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>

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

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>

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

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 «Подача» 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	«Поддача» 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	Топ-спин ладонной и тыльной стороной - с верхним вращением, против «Поставки», «Скидки».
6	«Поддача» 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 начальной подготовки 3 года обучения.
2	Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка начальной подготовки 3 года обучения.
3	Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (1 юношеских разрядов).

4 ГРУППА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПО Н/ТЕННИСУ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ТЭ - 2)**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 *«Подача» 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 *«Топ-спин зависающий» ладонной и тыльной стороной - с верхним 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 Тренировочного этапа до 2-х лет 4 года обучения.*
- 2 *Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка Тренировочного этапа до 2-х лет 4 года обучения.*
- 3 *Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (3 спортивных разрядов).*

5 ГРУППА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПО Н/ТЕННИСУ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ТЭ - 3)**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, содержания 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 «Полусвеча» ладонной и тыльной стороной - с верхним вращением.
- 3 «Смэш» ладонной стороной - удар по высокому мячу, с боковым нижним вращением.
- 4 «Подачи - обманки» ладонной и тыльной стороной - ложные действия, маскирующие истинное направление и вращение мяча.
- 5 «Запил - срезка» ладонной и тыльной стороной - кистевое сильное нижнее вращение.
- 6 «Контр топ-спин» ладонной и тыльной стороной - перекрут вращения, верхнее вращение, с верхнебоковым вращением.

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 вариантами» - 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 Тренировочного этапа до 2-х лет 5 года обучения.
- 2 Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка Тренировочного этапа до 2-х лет 5 года обучения.
- 3 Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (2 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	«Свеча» ладонной и тыльной стороной - с высокой траекторией полета, плоская, крученая и резаная.
2	«Удар по свече» ладонной и тыльной стороной - прием со стола, «Толчок», «Откидка»
3	«Крученая свеча» ладонной и тыльной стороной - с высокой траекторией полета разновидностью «Топ-спина».
4	«16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с нижнебоковым вращением, *Дальняя зона-4 квадрата*, *Средняя зона-4 квадрата* «БКМ».
5	«16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с верхнебоковым вращением, *Дальняя зона-4 квадрата*, *Средняя зона-4 квадрата* «БКМ».
6	«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 Тренировочного этапа свыше 2-х лет 6 года обучения.
2	Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка Тренировочного этапа свыше 2-х лет 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	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	«Свеча» ладонной и тыльной стороной - с высокой траекторией полета, плоская, крученая и резаная.
2	«Удар по свече» ладонной и тыльной стороной - прием со стола, «Толчок», «Откидка»
3	«Крученая свеча» ладонной и тыльной стороной - с высокой траекторией полета разновидностью «Топ-спина».
4	«16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с нижнебоковым вращением, *Дальняя зона-4 квадрата*, *Средняя зона-4 квадрата* «БКМ».
5	«16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с верхнебоковым вращением, *Дальняя зона-4 квадрата*, *Средняя зона-4 квадрата* «БКМ».
6	«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 Тренировочного этапа свыше 2-х лет 6 года обучения.
2	Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка Тренировочного этапа свыше 2-х лет 6 года обучения.
3	Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (1 спортивных разрядов).

8 ГРУППА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПО Н/ТЕННИСУ СВЫШЕ 3-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ (ТЭ – 6-)**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	«Свеча» ладонной и тыльной стороной - с высокой траекторией полета, плоская, крученая и резаная.
2	«Удар по свече» ладонной и тыльной стороной - прием со стола, «Толчок», «Откидка»
3	«Крученая свеча» ладонной и тыльной стороной - с высокой траекторией полета разновидностью «Топ-спина».
4	«16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с нижнебоковым вращением, *Дальняя зона-4 квадрата*, *Средняя зона-4 квадрата* «БКМ».
5	«16 Подач» ладонной и тыльной стороной - с верхнебоковым вращением, *Дальняя зона-4 квадрата*, *Средняя зона-4 квадрата* «БКМ».
6	«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 Тренировочного этапа свыше 2-х лет 6 года обучения.
2	Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка Тренировочного этапа свыше 2-х лет 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 вариантами» - 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 Тренировочного этапа свыше 2-х лет 9-10 годов обучения.
2	Итоговые тесты по нормативам н/тенниса: Специальная физическая подготовка Тренировочного этапа свыше 2-х лет 9-10 годов обучения.
3	Итоговые тесты по нормативам настольного тенниса: Техническая подготовка (КМС).

**ОБРАЗЕЦ *Методическая разработка (алгоритм синхронизация по годам обучения)
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	КОНТРИНАКАТ			да	да	да	да	да	да
16	КОНТРУДАР			да	да	да	да	да	да
17	ТОП-СПИН			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	ЗАВИСАЮЩИЙ ТОП-СПИН				да	да	да	да	да
24	ПОСТРИЖКА - С ВЕРХНИМ ВРАЩЕНИЕМ				да	да	да	да	да
25	БОКОВОЙ ТОП-СПИН					да	да	да	да
26	ПОЛУСВЕЧА					да	да	да	да
27	СМЭШ					да	да	да	да
28	ПОДАЧИ - ОБМАНКИ					да	да	да	да
29	ЗАПИЛ - СРЕЗКА					да	да	да	да
30	КОНТР ТОП-СПИН					да	да	да	да
31	СВЕЧА						да	да	да
32	УДАР ПО СВЕЧЕ						да	да	да
33	КРУЧЕНАЯ СВЕЧА						да	да	да
34	ТОПС-УДАР							да	да
35	С ЗАХОДА							да	да
36	ПОДРЕЗКА-БЛОК							да	да
37	КОМБИНАЦИЯ НАКАТА И ТОП-СПИНА							да	да
38	ТОП-СПИНЫ ПЕРЕКРУТЫ								да
39	БОКОВЫЕ ОБВОДЯЩИЕ ПЕРЕКРУТЫ - СРЕЗКИ								да
40	БОКОВЫЕ ОБВОДЯЩИЕ ПЕРЕКРУТЫ - НАКАТЫ								да
41	БОКОВЫЕ ТОП-СПИНЫ ПЕРЕКРУТЫ								да

Игрок Б -

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Дальняя зона - Б

Средняя зона - Б

Ближняя зона - Б

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Ближняя зона - А

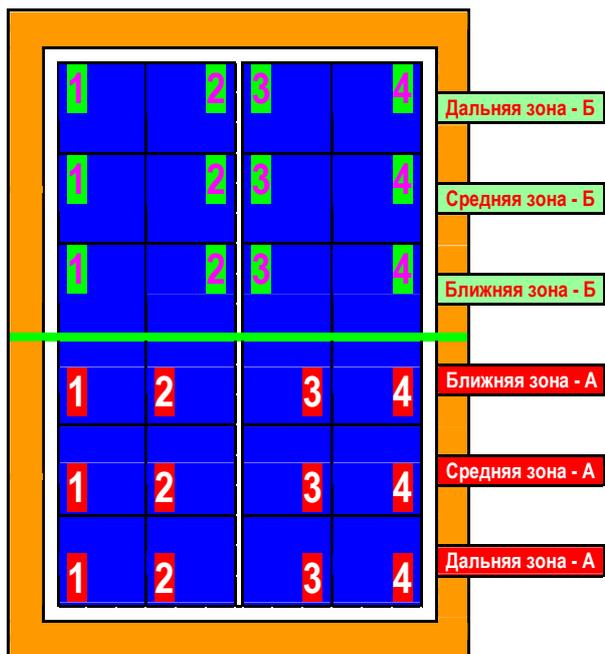
Средняя зона - А

Дальняя зона - А

Игрок А -

ОБРАЗЕЦ *Авторская разработка

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»

ОБРАЗЕЦ *Методическая разработка (алгоритм синхронизация по годам обучения)

из ___ занятий	
неделя	время
занятие	день
минут	а/час

ПЛАН – КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ Объединенная группа: ТЭ до 3-х лет и свыше 3-х лет обучения ПРОГРАММА – «СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» - «5 ступень»
--

№	Технические приемы	Нижнее	Шкала в %	Боковое	Шкала в %	Верхнее	Шкала в %	Ритм в (секунде)	Шкала в сек.	Сторона Ракетки				ИТОГО																				
										Зона стола А	Не квадрата	Зона стола Б	Не квадрата																					
	Расшифровка		Вращение мяча; Ритм;								1 упражнение	2 упражнение	3 упражнение	4 упражнение	кол.																			
1	Подача «Нижнее боковое вращение» «Т/стол для Подач» с 2,3-м отскоком в зоне	Н	40	Б	60	В	-	Р	0.35	Л	Д	4	Б	Г	50	Л	Д	4	Б	Г	50	Л	Д	4	Б	Г	50	Л	Д	4	Б	Г	50	200
										5 упражнение	6 упражнение	7 упражнение	8 упражнение	кол.																				
2	Подача «Нижнее боковое вращение» «Т/стол для Подач» с 2,3-м отскоком в зоне	Н	40	Б	60	В	-	Р	0.35	Т	Д	4	Б	Г	50	Т	Д	4	Б	Г	50	Т	Д	4	Б	Г	50	Т	Д	4	Б	Г	50	200
										9 упражнение	10 упражнение	11 упражнение	12 упражнение	кол.																				
	«Срезка-обводящая»-по Срезке Боковое нижнее вращение Пушка - тренажер»	Н	50	Б	50	В	-	Р	0.45	Л	Д	4	Б	Г	100	Л	Д	4	Б	Г	100	Т	Д	4	Б	Г	100	Т	Д	4	Б	Г	100	400
										17 упражнение	18 упражнение	19 упражнение	20 упражнение	кол.																				

из ___ занятий	
неделя	время
занятие	день
минут	а/час

ПЛАН – КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ по НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ Объединенная группа: ТЭ до 3-х лет и свыше 3-х лет обучения ПРОГРАММА – «СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» - «5 ступень»
--

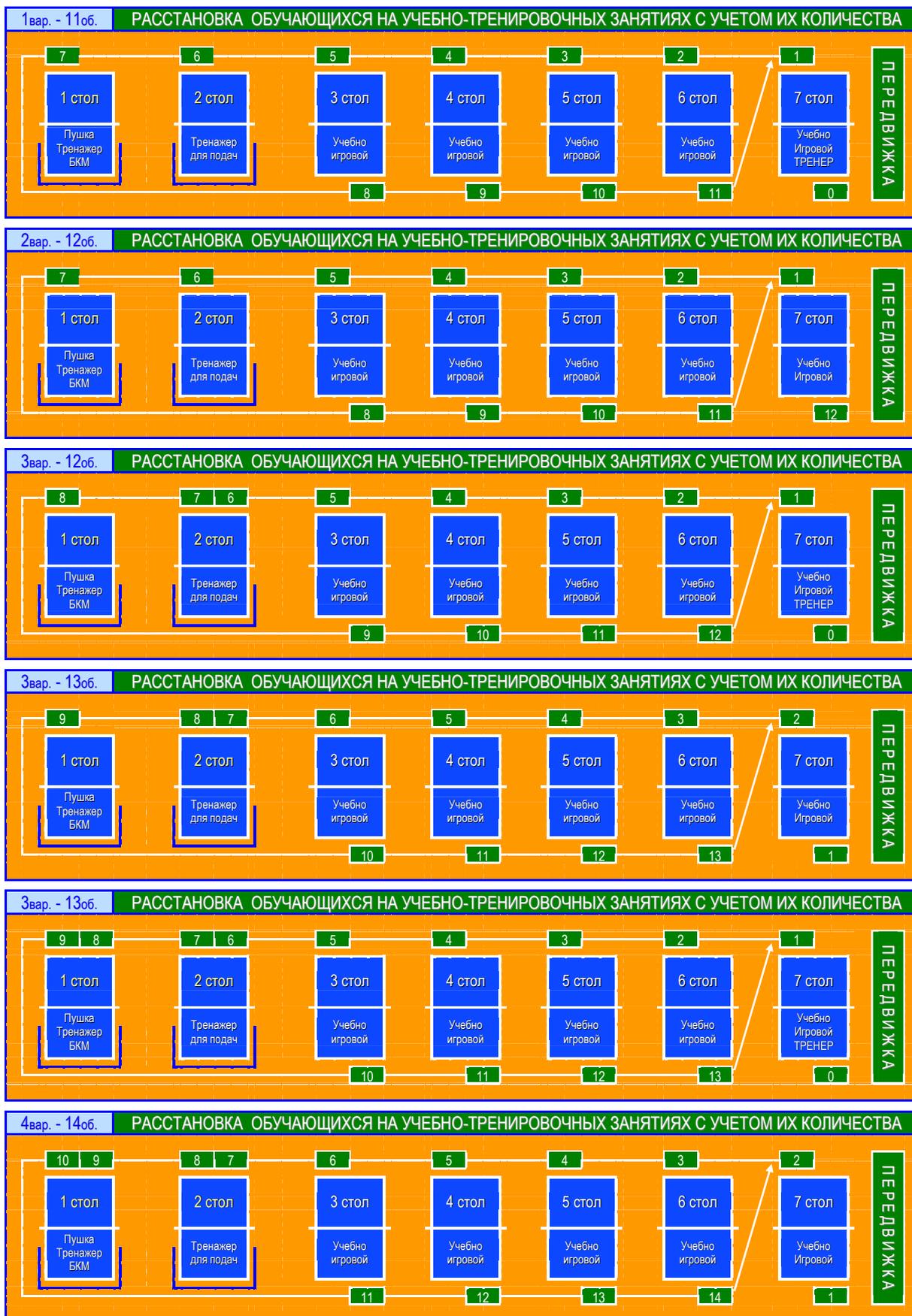
№	Технические приемы	Нижнее	Шкала в %	Боковое	Шкала в %	Верхнее	Шкала в %	Ритм в (секунде)	Шкала в сек.	Сторона Ракетки				ИТОГО																				
										Зона стола А	Не квадрата	Зона стола Б	Не квадрата																					
	Расшифровка		Вращение мяча; Ритм;								1 упражнение	2 упражнение	3 упражнение	4 упражнение	кол.																			
1	Подача «Боковое верхнее вращение» «Т/стол для Подач» с 2,3-м отскоком в зоне	Н	-	Б	70	В	30	Р	0.35	Л	Д	4	Б	Г	50	Л	Д	4	Б	Г	50	Л	Д	4	Б	Г	50	Л	Д	4	Б	Г	50	200
										5 упражнение	6 упражнение	7 упражнение	8 упражнение	кол.																				
2	Подача «Боковое верхнее вращение» «Т/стол для Подач» с 2,3-м отскоком в зоне	Н	50	Б	50	В	-	Р	0.35	Т	Д	4	Б	Г	50	Т	Д	4	Б	Г	50	Т	Д	4	Б	Г	50	Т	Д	4	Б	Г	50	200
										9 упражнение	10 упражнение	11 упражнение	12 упражнение	кол.																				
	Блок-обводящий»-по Накату Боковое вращение «Стелюшее» Пушка - тренажер»	Н	-	Б	100	В	-	Р	0.20	Л	Д	4	Б	Г	100	Л	Д	4	Б	Г	100	Т	Д	4	Б	Г	100	Т	Д	4	Б	Г	100	400
										17 упражнение	18 упражнение	19 упражнение	20 упражнение	кол.																				

ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧЕТОМ КОЛИЧЕСТВА В ГРУППЕ

СПОРТИВНЫЙ СТАЦИОНАРНЫЙ ЗАЛ НА 8 ТЕННИСНЫХ СТОЛАХ

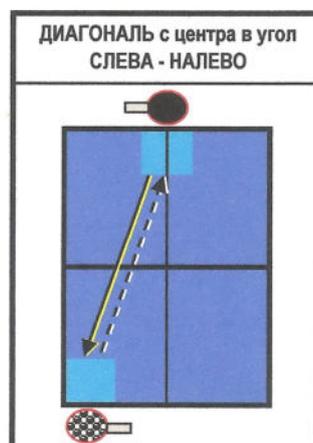
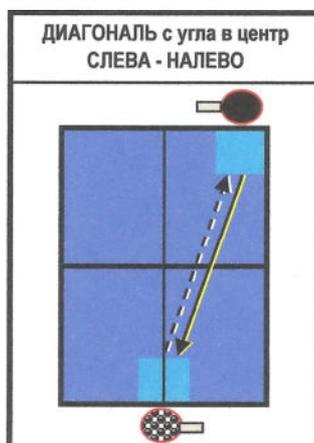
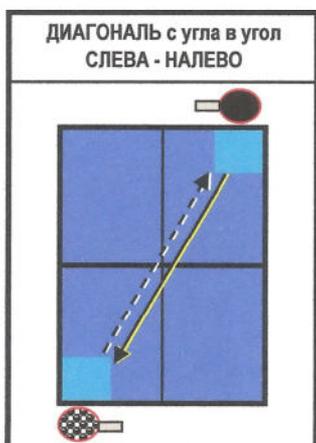
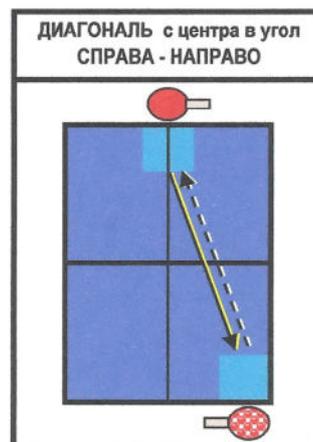
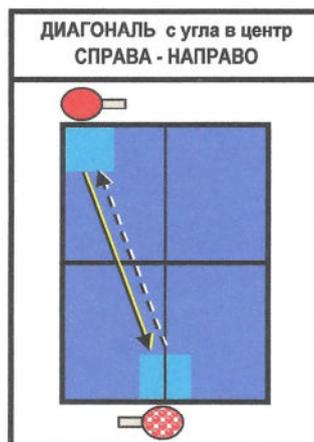
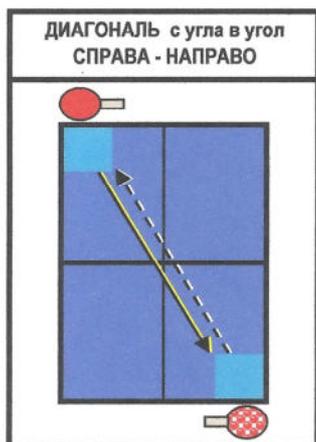


СПОРТИВНЫЙ СТАЦИОНАРНЫЙ ЗАЛ НА 7 ТЕННИСНЫХ СТОЛАХ

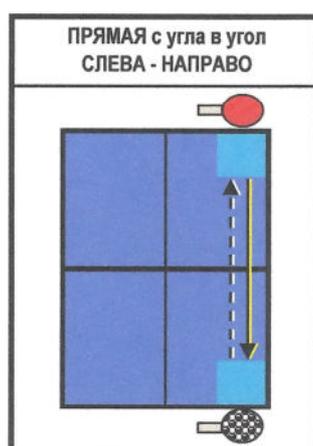
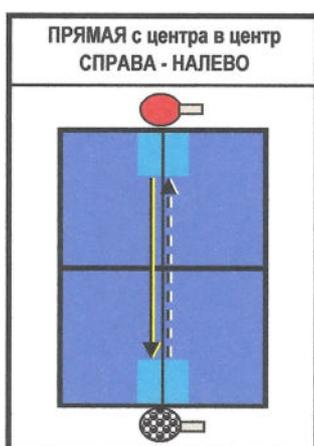
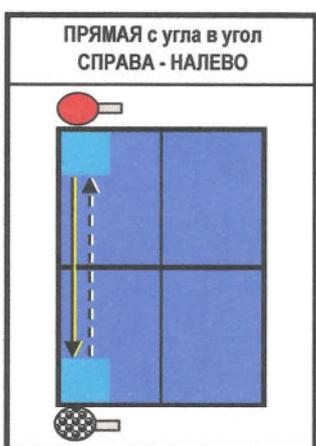


ОБРАЗЕЦ *Методическая разработка (алгоритм)

ДИАГОНАЛЬ

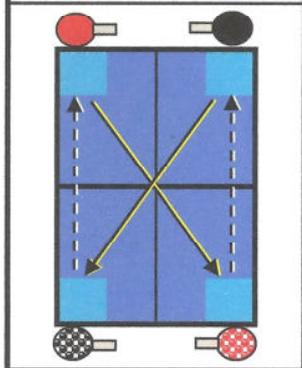


ПРЯМАЯ

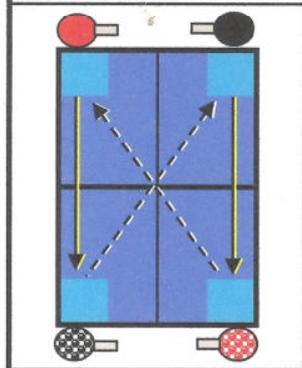


ВОСЬМЕРКА

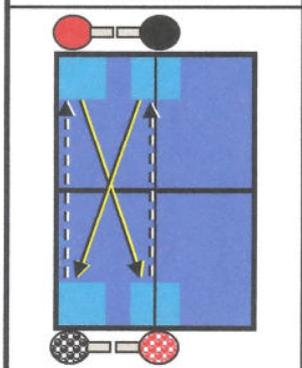
БОЛЬШАЯ ВОСЬМЕРКА
ДИАГОНАЛЬ



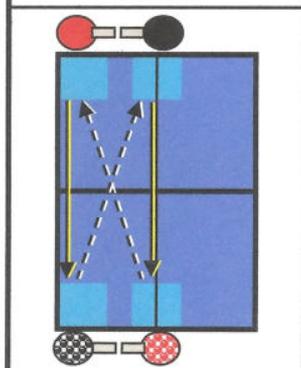
БОЛЬШАЯ ВОСЬМЕРКА
ПРЯМАЯ



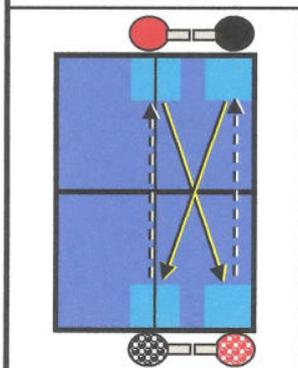
МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА справа
ДИАГОНАЛЬ



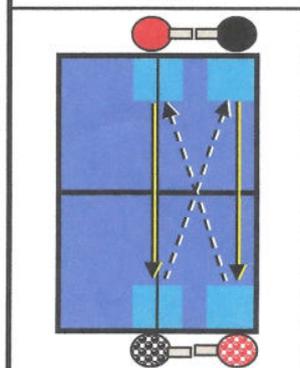
МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА справа
ПРЯМАЯ



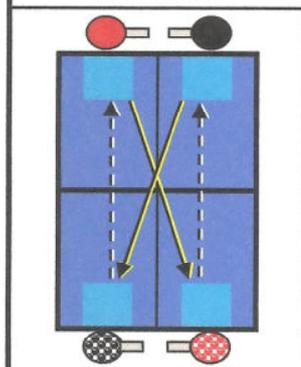
МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА слева
ДИАГОНАЛЬ



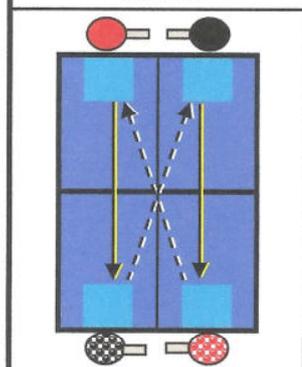
МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА слева
ПРЯМАЯ



МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА в центре
ДИАГОНАЛЬ

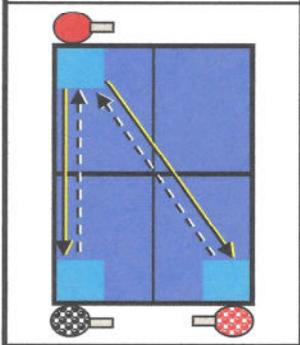


МАЛАЯ ВОСЬМЕРКА в центре
ПРЯМАЯ

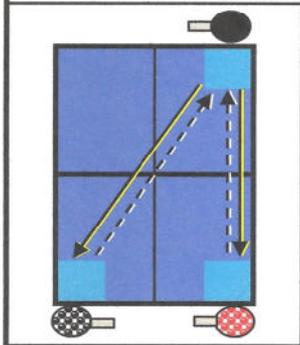


ТРЕУГОЛЬНИК

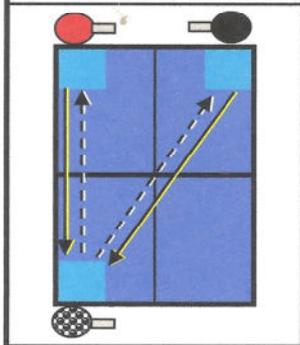
БОЛЬШОЙ ТРЕУГОЛЬНИК
1 вариант с правого угла



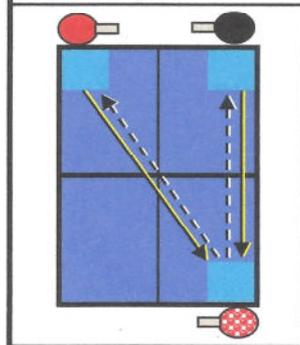
БОЛЬШОЙ ТРЕУГОЛЬНИК
2 вариант с левого угла



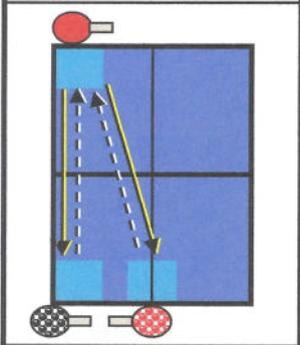
БОЛЬШОЙ ТРЕУГОЛЬНИК
3 вариант в левый угол



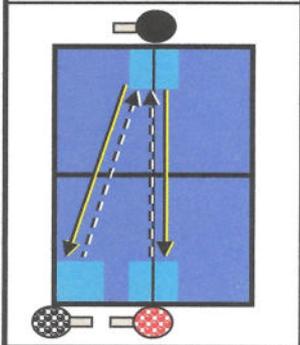
БОЛЬШОЙ ТРЕУГОЛЬНИК
4 вариант в правый угол



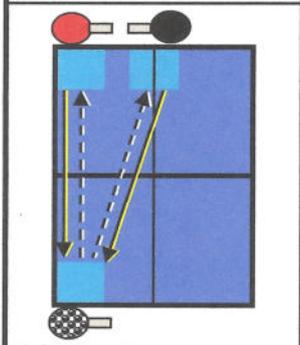
МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК правая
5 вариант с правого угла



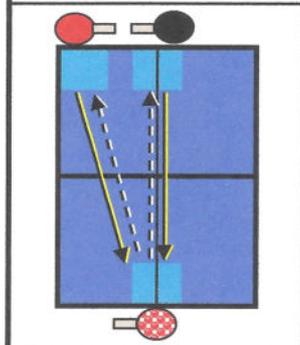
МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК правая
6 вариант с центра



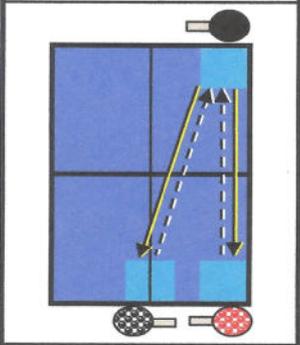
МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК правая
7 вариант в левый угол



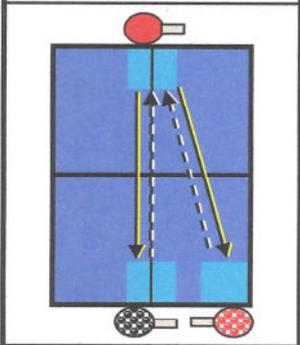
МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК правая
8 вариант в центр



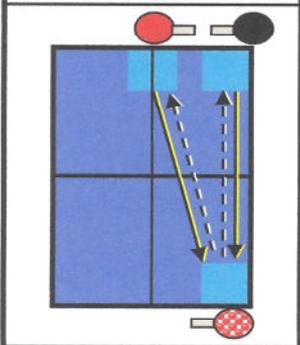
МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК левая
9 вариант с левого угла



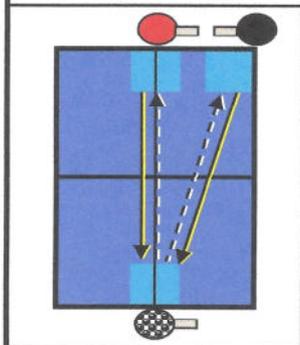
МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК левая
10 вариант с центра



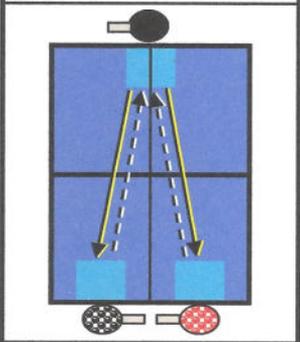
МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК левая
11 вариант в правый угол



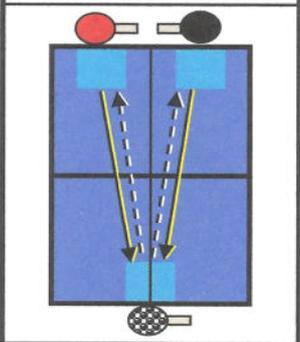
МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК левая
12 вариант в центр



МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК центр
13 вариант с центра



МАЛЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК центр
14 вариант в центр



ОБРАЗЕЦ *Методическая разработка (алгоритм синхронизация по годам обучения)

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

В этом программном материале скомплектована 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. Подача - 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. Подставка - (удар с полуплета) - вариант толчка - технический прием, при котором закрытая 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. Топ-спин - технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение.

9. Контротоп-спин - ответный, еще более сильный топ-спин, выполняемый по мячу, возвращенному соперником с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин, так называемая «перекрутка» или перекручивание).

10. Топс-удар - быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча; выполняемый с целью немедленного выигрыша очка.

11. Боковой топ-спин - топ-спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего дополнительно придается боковое вращение правое и левое.

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

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

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

15. Свеча - удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученной и резаной.

16. Крученая свеча - разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения.

17. Удар по свече - атакующий удар, выполненный по высокому мячу, после которого мяч летит по нисходящей траектории.

18. Запил - технический прием, с помощью которого мячу придается очень сильное нижнее вращение за счет активной работы кисти. Может выполняться на любой дистанции от стола.

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

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

21. 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.

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

23. 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

24. Полусвеча — комбинация топ-спина и свечи.

25. Подрезка-блок.

26. Комбинация наката и топ-спина - 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, контротп-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.

ОБРАЗЕЦ *Методическая разработка (алгоритм синхронизация по годам обучения)

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.	
		3 -2 юн.		1 юн. 3 спорт.		2 -1 спорт	
1	Набивка мяча ладонной стороной ракетки за 1 минуту	25	75	150	200	200	250
2	Набивка мяча тыльной стороной ракетки за 1 минуту	25	75	150	200	200	250
3	Набивка мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки за 1 мин.	25	75	150	200	200	250
4	Подача по диагонали без вращения (справа направо, слева налево) за 1 минуту наибольшее количество точных подач	8	15	20	25	30	30
5	Подача по диагонали с нижним вращением (справа направо, слева налево) за 1 минуту наибольшее количество точных подач	8	15	20	25	30	30
6	Подача по прямой без вращения (справа налево, слева направо) за 1 минуту наибольшее количество точных подач	8	15	20	25	30	30
7	Подача по прямой с нижним вращением (справа налево, слева направо) за 1 минуту наибольшее количество точных подач	8	15	20	25	30	30
8	Откидка - полунакат со стола по диагонали справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	7	5	4	3	2	1

9	Откидка - полунакат со стола по диагонали слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	7	5	4	3	2	1
10	Откидка - полунакат со стола по прямой справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	7	5	4	3	2	1
11	Откидка - полунакат со стола по прямой слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	7	5	4	3	2	1
12	Откидка – полусвеча за столом по диагонали справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	7	5	4	3	2	1
13	Откидка – полусвеча за столом по диагонали слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	7	5	4	3	2	1
14	Откидка – полусвеча за столом по прямой справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	7	5	4	3	2	1
15	Откидка – полусвеча за столом по прямой слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	7	5	4	3	2	1
16	Откидка - полусрезка со стола по диагонали справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	5	4	3	2	1
17	Откидка - полусрезка со стола по диагонали слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	5	4	3	2	1
18	Откидка - полусрезка со стола по прямой справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	5	4	3	2	1
19	Откидка - полусрезка со стола по прямой слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	5	4	3	2	1
20	Накат со стола, против откидки – полусвеча за столом по диагонали справа на право (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
21	Накат со стола, против откидки – полусвеча за столом по диагонали слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
22	Накат со стола, против откидки – полусвеча за столом по прямой справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
23	Накат со стола, против откидки – полусвеча за столом по прямой слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
24	Срезка со стола, против откидки – срезка (без вращения) за столом по диагонали справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	2	1
25	Срезка со стола, против откидки – срезка (без вращения) за столом по диагонали слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	2	1
26	Срезка со стола, против откидки – срезка (без вращения) за столом по прямой справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	2	1
27	Срезка со стола, против откидки – срезка (без вращения) за столом по прямой слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	2	1
28	Срезка по диагонали, справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	7	6	5	4	3	2
29	Срезка по диагонали, слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	7	6	5	4	3	2
30	Срезка по прямой, справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	7	6	5	4	3	2
31	Срезка по прямой, слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	7	6	5	4	3	2
32	Накат по диагонали, справа направо (количество ошибок за 1 минуту)	7	6	5	4	3	2
33	Накат по диагонали, слева налево (количество ошибок за 1 минуту)	7	6	5	4	3	2
34	Накат по прямой, справа налево (количество ошибок за 1 минуту)	7	6	5	4	3	2
35	Накат по прямой, слева направо (количество ошибок за 1 минуту)	7	6	5	4	3	2
36	Срезка по диагонали, справа направо (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	20	25	30	35	35	45
37	Срезка по диагонали, слева налево (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	20	25	30	35	35	45
38	Срезка по прямой, справа налево (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	20	25	30	35	35	45
39	Срезка по прямой, слева направо (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	20	25	30	35	35	45
40	Накат по диагонали, справа направо (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	20	30	40	50	60	70
41	Накат по диагонали, слева налево (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	20	30	40	50	60	70
42	Накат по прямой, справа налево (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	20	30	40	50	60	70
43	накат по прямой, слева направо (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	20	30	40	50	60	70
44	Срезка треугольник - 1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
45	Срезка треугольник - 2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
46	Срезка треугольник - 3 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
47	Срезка треугольник - 4 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
48	Накат треугольник - 1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
49	Накат треугольник - 2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
50	Накат треугольник - 3 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
51	Накат треугольник - 4 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
52	Срезка треугольник - 1 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
53	Срезка треугольник - 2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
54	Срезка треугольник - 3 вариант	-	15	20	25	30	35

	(Наибольшее количество мячей за 1 минуту)						
55	<u>Срезка треугольник - 4 вариант</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	25	30	35
56	<u>Накат треугольник - 1 вариант</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	30	40	50
57	<u>Накат треугольник - 2 вариант</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	30	40	50
58	<u>Накат треугольник - 3 вариант</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	30	40	50
59	<u>Накат треугольник - 4 вариант</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	30	40	50
60	<u>Срезка челнок по диагонали, справа направо</u> (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
61	<u>Срезка челнок по диагонали, слева налево</u> (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
62	<u>Срезка челнок по прямой, справа налево</u> (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
63	<u>Срезка челнок по прямой, слева направо</u> (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	6	5	4	3	2
64	<u>Срезка челнок по диагонали, справа направо</u> (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	20	25	35
65	<u>Срезка челнок по диагонали, слева налево</u> (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	20	25	35
66	<u>Срезка челнок по прямой, справа налево</u> (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	20	25	35
67	<u>Срезка челнок по прямой, слева направо</u> (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	15	20	20	25	35
68	<u>Накат челнок по диагонали, справа направо</u> (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
69	<u>Накат челнок по диагонали, слева налево</u> (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
70	<u>Накат челнок по прямой, справа налево</u> (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
71	<u>Накат челнок по прямой, слева направо</u> (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
72	<u>Накат челнок по диагонали, справа направо</u> (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	20	25	30	35	45
73	<u>Накат челнок по диагонали, слева налево</u> (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	20	25	30	35	45
74	<u>Накат челнок по прямой, справа налево</u> (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	20	25	30	35	45
75	<u>Накат челнок по прямой, слева направо</u> (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	20	25	30	35	45
76	<u>Срезка восьмерка - 1 вариант</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
77	<u>Срезка восьмерка - 2 вариант</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	4	3
78	<u>Накат восьмерка - 1 вариант</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	3	2
79	<u>Накат восьмерка - 2 вариант</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	7	6	5	3	2
80	<u>Срезка восьмерка - 1 вариант</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	20	25	30	30	35
81	<u>Срезка восьмерка - 2 вариант</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	20	25	30	30	35
82	<u>Накат восьмерка - 1 вариант</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	20	25	30	40	50
83	<u>Накат восьмерка - 2 вариант</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	20	25	30	40	50
84	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот (по диагонали), справа направо</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
85	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот (по диагонали), слева налево</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
86	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот (по прямой), справа налево</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
87	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот (по прямой), слева направо</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
88	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот (по диагонали), справа направо</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	20	25	30	35
89	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот (по диагонали), слева налево</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	20	25	30	35
90	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот (по прямой), справа налево</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	20	25	30	35
91	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот (по прямой), слева направо</u> (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	20	25	30	35
92	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот треугольник - 1 вариант</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
93	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот треугольник - 2 вариант</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
94	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот треугольник - 3 вариант</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
95	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот треугольник - 4 вариант</u> (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
96	<u>Топ-спин против поставки, и наоборот треугольник - 1 вариант</u>	-	-	15	20	25	35

	(Наибольшее количество мячей за 1 минуту)						
97	Топ-спин против поставки, и наоборот треугольник - 2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	15	20	25	35
98	Топ-спин против поставки, и наоборот треугольник -3 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	15	20	25	35
99	Топ-спин против поставки, и наоборот треугольник -4 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	15	20	25	35
100	Топ-спин против поставки, и наоборот восьмерка -1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	5	4	3	2
101	Топ-спин против поставки, и наоборот восьмерка - 2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	5	4	3	2
102	Топ-спин против поставки, и наоборот восьмерка - 1 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	5	4	35	45
103	Топ-спин против поставки, и наоборот восьмерка -2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	5	4	35	45
104	Топ-спин против подрезки, и наоборот треугольник -1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	6	5	4
105	Топ-спин против подрезки, и наоборот треугольник -2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	6	5	4
106	Топ-спин против подрезки, и наоборот треугольник -3 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	6	5	4
107	Топ-спин против подрезки, и наоборот треугольник -4 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	6	5	4
108	Топ-спин против подрезки, и наоборот треугольник -1 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	20	25
109	Топ-спин против подрезки, и наоборот треугольник -2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	20	25
110	Топ-спин против подрезки, и наоборот треугольник -3 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	20	25
111	Топ-спин против подрезки, и наоборот треугольник -4 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	20	25
112	Топ-спин против подрезки, и наоборот восьмерка -1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	5	4	3
113	Топ-спин против подрезки, и наоборот восьмерка -2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	5	4	3
114	Топ-спин против подрезки, и наоборот восьмерка -1 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	5	25	30
115	Топ-спин против подрезки, и наоборот восьмерка -2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	5	25	30
116	Топ-спин против Топ-спина треугольник -1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	5	4	3
117	Топ-спин против Топ-спина треугольник -2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	5	4	3
118	Топ-спин против Топ-спина треугольник -3 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	5	4	3
119	Топ-спин против Топ-спина треугольник -4 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	5	4	3
120	Топ-спин против Топ-спина треугольник -1 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	10	15	20
121	Топ-спин против Топ-спина треугольник - 2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	10	15	20
122	Топ-спин против Топ-спина треугольник -3 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	10	15	20
123	Топ-спин против Топ-спина треугольник -4 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	10	15	20
124	Топ-спин против Топ-спина восьмерка -1 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	4	3	2
125	Топ-спин против Топ-спина восьмерка -2 вариант (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	4	3	2
126	Топ-спин против Топ-спина восьмерка -1 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	20	25
127	Топ-спин против Топ-спина восьмерка -2 вариант (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	20	25
128	Топ-спин против поставки, и наоборот Челнок (диагональ) справа направо (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
129	Топ-спин против поставки, и наоборот Челнок (диагональ) слева налево (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
130	Топ-спин против поставки, и наоборот Челнок (по прямой) справа налево (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
131	Топ-спин против поставки, и наоборот Челнок (по прямой) слева направо (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	6	5	4	3
132	Топ-спин против поставки, и наоборот Челнок (диагональ) справа направо (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	15	20	25	30
133	Топ-спин против поставки, и наоборот	-	-	15	20	25	30

	Челнок (диагональ) слева налево (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)						
134	Топ-спин против поставки, и наоборот Челнок (по прямой) справа налево (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	15	20	25	30
135	Топ-спин против поставки, и наоборот Челнок (по прямой) слева направо (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	15	20	25	30
136	Топ-спин против подрезки, и наоборот Челнок (диагональ) справа направо (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	6	5	4
137	Топ-спин против подрезки, и наоборот Челнок (диагональ) слева налево (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	6	5	4
138	Топ-спин против подрезки, и наоборот Челнок (по прямой) справа налево (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	6	5	4
139	Топ-спин против подрезки, и наоборот Челнок (по прямой) слева направо (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	6	5	4
140	Топ-спин против подрезки, и наоборот Челнок (диагональ) справа направо (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	20	25
141	Топ-спин против подрезки, и наоборот Челнок (диагональ) слева налево (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	20	25
142	Топ-спин против подрезки, и наоборот Челнок (по прямой) справа налево (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	20	25
143	Топ-спин против подрезки, и наоборот Челнок (по прямой) слева направо (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	15	20	25
144	Топ-спин против Топ-спина Челнок (диагональ) справа направо (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	5	4	3
145	Топ-спин против Топ-спина Челнок (диагональ) слева налево (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	5	4	3
146	Топ-спин против Топ-спина Челнок (по прямой) справа налево (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	5	4	3
147	Топ-спин против Топ-спина Челнок (по прямой) слева направо (открытая и закрытая) (количество ошибок за 1 минуту)	-	-	-	5	4	3
148	Топ-спин против Топ-спина Челнок (диагональ) справа направо (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	10	15	20
149	Топ-спин против Топ-спина Челнок (диагональ) слева налево (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	10	15	20
150	Топ-спин против Топ-спина Челнок (по прямой) справа налево (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	10	15	20
151	Топ-спин против Топ-спина Челнок (по прямой) слева направо (открытая и закрытая) (Наибольшее количество мячей за 1 минуту)	-	-	-	10	15	20

ОБРАЗЕЦ *Методическая разработка (алгоритм синхронизация по годам обучения)

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ

упражнения для обучения основам настольного тенниса» с разбивкой по годам обучения

«ЖОНГЛИРОВАНИЕ С МЯЧОМ»

ГРУППА: НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

№	ВАРИАНТЫ
<i>Упражнения с мячом, выполняемые рукой</i>	
Отбивание ладонью	
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.
Подбивание на ладони	
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.
Отбивание мяча	
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.
Катание мяча	
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.
Ловля мяча	
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).
Вращения мяча руками	
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.
Передача мяча	
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.
Удержание мяча	

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.
Касание мяча	
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.
Метание мяча	
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
Бросание – ловля	
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. Побежать 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.
Упражнения с двумя мячами	
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).
ГРУППА: НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
Упражнения с мячом и ракеткой.	
Удержание мяча на ракетке	
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.
Катание мяча	
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=25-30см до размеров мяча настольного теннисного – 40 мм.

Отбивания мяча

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.

ГРУППА: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО 3-Х ЛЕТ

Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

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.

Упражнения с двумя ракетками

142.	Перекладывать 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.

Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

а) Концентрация на мяче.

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.

б) Фиксация точки удара.

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.
Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.	
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 накатоном справа и слева на тренажере «колесо».
216.	Отправить движением вперед вверх (крученный 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
Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.	
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 (обега 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).
Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.	
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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ГРУППА: НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**Этап 1. Зрительное внимание.**

№	ВАРИАНТЫ
1	«Зоркий глаз». 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) противобход - мяч движется в одну сторону – руки в другую. Вариант: руки + ноги. Ошибся – штрафное очко.
2.	«Зевака». 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.
3.	«Зеркальце». 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.
4.	«Прыгуны». 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;
5.	«Лягушка» . 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.
6.	«Два цвета». 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 двигаются 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, перекалывают 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.

13. **«Куча мала»**

Дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу.
 а) у учителя в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т.д.),
 игрушки, мягкие модули и т.д.
 По сигналу учитель бросает предметы крайнему игроку то одной, то другой команды.
 Дети передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч.
 Побеждает команда, которая первой сложила мячи в обруч.
 б) меняем крайних игроков.
 По хлопку учителя дети берут по одному предмету из обруча и передают по шеренге обратно.
 Последний игрок кладет мяч в корзину учителя.
 Побеждает команда, которая первой отдала свои мячи. в) меняем команды местами.

14. **«Мяч соседу».**

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.
 Ведущий находится за кругом.
 Игроки могут передавать мяч вправо или влево, но обязательно соседу.
 Задача ведущего – коснуться мяча.
 Если осалил мяч рукой – меняется местами с игроком, у которого был мяч.

15. **«Пустая ракетка».**

Дети стоят в кругах по 6 человек за своими ракетками по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.
На каждой ракетке – по три мяча.
По сигналу дети начинают переносить мячи с других ракеток на свою.
За один раз можно брать только один мяч.
Когда ракетка оказывается пустой, игрок выбывает.
Игра продолжается до тех пор, пока в ней останется один игрок.

16 **«Каракатица»**

Дети стоят на боковой линии:
а) в парах, лицом друг к другу.
Выбирается дистанция (до центральной линии, до боковой, до накладной и т.д.).
По сигналу пары начинают перемещаться по площадке к линии финиша, передавая мяч друг другу руками. Если мяч упал – пара выбывает.
Выигрывает та пара, которая дошла до финиша первой (или просто дошла до финиша).
б) то же в командах.
Команда разбивается на пары.
Побеждает та команда, в которой больше пар дошло до финиша.

17 **«Рыцарский бой».**

Дети бьют мячом об пол ведущей рукой.
У «рыцаря» свободная рука вытянута вперед – это «копье».
Дети перемещаются по площадке и селят друг друга свободной рукой.
Кого осалили или потерял мяч – выбывает из игры.

18 **«Горячая картошка».**

Дети стоят перед учителем двумя полукругами на расстоянии 1,5 м.
За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда.
Учитель кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга.
Дети как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно.
Если игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним.
По команде «Картошка», дети из двух полукругов меняются местами.
По мере развития навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.

19 **«Гонка мячей»**

Дети стоят в круге. В круге 2 или 3 мяча (в зависимости от количества детей).
Выбираем направление – по часовой стрелке или против.
По сигналу дети начинают передавать мяч соседу по кругу.
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.

20 **«Нападающие и защитники».**

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 подводятся итоги. 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».**

	<p>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.</p>
22	<p>«Курочки».</p> <p>Дети перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2,3,4 мяча. Мячи не ронять. Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «листочка» (учитель или помощник) - она бегаёт и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».</p>
23	<p>«Гонки с мячами».</p> <p>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.</p>
24	<p>«Салют».</p> <p>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.</p>
25	<p>«Сэндвич».</p> <p>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.</p>
26	<p>«Круг».</p> <p>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.</p>
27	<p>«Футболисты».</p> <p>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.</p>
28	<p>«Рыцари».</p> <p>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.</p> <p>Этап 4. Освоение навыков игры.</p>
	<p>ВАРИАНТЫ</p>
29	<p>«Перекаты».</p>

	<p>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 замахи и проводка не выполняются!</p>
30	<p>«Карусель».</p> <p>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.</p>
31	<p>«Ловцы».</p> <p>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.</p>
32	<p>«Длинный разбег».</p> <p>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.</p>
33	<p>«Учитель и ученик».</p> <p>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.</p>
34	<p>«Часики».</p> <p>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.</p>
35	<p>«Веревочка».</p> <p>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.</p>
36	<p>«Длинная веревочка».</p> <p>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.</p>
37	<p>«Мини-теннис».</p>

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.

4.2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН по теоретической подготовке:

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 настольного 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 методом 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 предпрофессиональной подготовки.

Понятие о процессе предпрофессиональной 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 комплексной 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 подач 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.

Взаимообусловленность 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, двигательно-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 весовые 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 обучающимися 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, сауну.

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 перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	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 ситуаций.

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 годичного 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 шестого 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.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ТЕМЫ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВИДА СПОРТА И ЕГО РАЗВИТИЕ	13/20	СЕНТЯБРЬ	ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВИДА СПОРТА. АВТОБИОГРАФИИ ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ. ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	13/20	ОКТАБРЬ	ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ. ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ТРУДОЛЮБИЯ, ОРГАНИЗОВАННОСТИ, ВОЛИ, НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ И ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ГИГИЕНА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	13/20	НОЯБРЬ	ПОНЯТИЕ О ГИГИЕНЕ И САНИТАРИИ. УХОД ЗА ТЕЛОМ, ПОЛОСТЬЮ РТА И ЗУБАМИ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ. СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ НА СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТАХ
ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА	13/20	ДЕКАБРЬ	ЗНАНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ, СОЛНЦЕМ
САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ	13/20	ЯНВАРЬ	ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПОНЯТИЕМ О САМОКОНТРОЛЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВИДА СПОРТА	13/20	МАЙ	ПОНЯТИЕ О ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТАХ ВИДА СПОРТА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СУДЕЙСТВА. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА	14/20	ИЮНЬ	ПОНЯТИЙНОСТЬ. КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ. КОМАНДЫ (ЖЕСТЫ) СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ. ПОЛОЖЕНИЕ О СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ. СОСТАВ И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙСКИХ БРИГАД. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ. СИСТЕМА ЗАЧЕТА В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВИДУ СПОРТА
РЕЖИМ ДНЯ И ПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ	14/20	АВГУСТ	РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. РОЛЬ ПИТАНИЯ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. РАЦИОНАЛЬНОЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ПО ВИДУ СПОРТА	14/20	НОЯБРЬ -МАЙ	ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ И БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

ВСЕГО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ/ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ: 120/180

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ	70/107	СЕНТЯБРЬ	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ. СПОРТ- ЯВЛЕНИЕ КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА. ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ, УВЕРЕННОСТИ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ.
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ	70/107	ОКТАБРЬ	ЗАРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ. ВОЗРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОЙ ИДЕИ. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ (МОК)
РЕЖИМ ДНЯ И ПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ	70/107	НОЯБРЬ	РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ. РАЦИОНАЛЬНОЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	70/107	ДЕКАБРЬ	СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ. КЛАССИФИКАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ.
УЧЕТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	70/107	ЯНВАРЬ	КЛАССИФИКАЦИЯ И ТИПЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВИДА СПОРТА	70/107	МАЙ	ПОНЯТИЙНОСТЬ. СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА И ТАКТИКА. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ. МЕТОД ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЛОВА. ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ В ДОСТИЖЕНИИ ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА.
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	60/106	СЕНТЯБРЬ -АПРЕЛЬ	ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. БАЗОВЫЕ ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ. СИСТЕМНЫЕ ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ
ОБОРУДОВАНИЕ, СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ЭКИПИРОВКА ПО ВИДУ СПОРТА	60/106	ДЕКАБРЬ -МАЙ	ДЕЛЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ПО ВОЗРАСТУ И ПОЛУ. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УЧАСТИИ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.
ВСЕГО НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ДО ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ И СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ: 600/95			

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п.7 главы ФССП по виду спорта)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п.8, главы V, ФССП по виду спорта).

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку ДОЛЖНО достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п.9, главы V, ФССП по виду спорта);
- 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. (п.11, главы V, ФССП по виду спорта).

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы II ФССП по виду спорта).

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы

времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта).

6.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

Наличие медицинского пункта; оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включал порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную ПОДГОТОВКУ заниматься физической культурой и спортом в организациях и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03, 12.2020) регистрационный № 61238);

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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Начальная подготовка 1-2 года		Начальная подготовка 3 года		Тренировочный этап до 2-х лет		Тренировочный этап свыше 2-х лет	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ПЕРЕДАВАЕМЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Начальная подготовка 1 года		Начальная подготовка 2 года		Тренировочный этап до 3-х лет		Тренировочный этап свыше 3-х лет	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Клей неорганический 50 мл.	грамм	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Торцевая лента для предохранения оснований	1 метр	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	2	1	8	1	8	1
5	Чехол для теннисной ракетки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Шорты/ юбка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Фиксатор для голеностопа	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Фиксатор коленных суставов	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Фиксатор локтевых суставов	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

на 3 тренеров-преподавателей

Таблица 12

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Возвратная доска	штук	3
2	Координационная лестница для бега	штук	2
3	Перекладина гимнастическая	штук	2
4	Скамейка гимнастическая	штук	4
5	Теннисные столы с сетками	штук	12
6	Пушка-тренажер	штук	2
7	Тренажеры – т/мячи для отработки техники	комплектов	12
8	Теннисные соревновательные мячи 3*** 40+ белые	штук	900
9	Теннисные ракетки	штук	20
10	Сборщики т/мячей	штук	4
11	Емкости для т/мячей на т/столах	штук	12
12	Емкости для ловли т/мячей	штук	8
13	Гимнастические Скакалки	штук	40
14	Сетка напольная для улавливания мячей (сворачивается)	штук	4
15	Латексный тренажер для отработки стойки ног	штук	8

6.2. 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.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519).

Непрерывность профессионального развития тренеров, преподавателей Организации: Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999).

6.3. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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 - ЦСП Тюмень.
2. osdushor72 - ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» Тюмень.
3. fntto - «ФНТТО Тюменской области» Тюмень.
4. ttfr - «ФНТР России» Москва