

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Подпорожская детско-юношеская спортивная школа»

Принята
педагогическим советом
МБУДО «ПДЮСШ»
от 03.11 2015 года Протокол № 10

Утверждена
приказом МБУДО «ПДЮСШ»
от 13.11 2015 года № 128



**Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
«Настольный теннис»**

Срок реализации программы 5 лет

Составители:

Моисеева Светлана Игоревна
тренер - преподаватель по настольному
теннису

Панченко А.А. тренер - преподаватель по
настольному теннису

Королев Алексей Васильевич

Рецензенты:

Королев Василий Алексеевич

И.о. директора

Данилова Антонина Анатольевна

Заместитель директора по УВР и

Подпорожье
2015 г.

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Настольный теннис» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года Российской № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (Утвержден приказом Минспорта России от 18 июня 2013 г. № 399);

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной предпрофессиональной программы «Настольный теннис» (далее по тексту – Программа) была использована:

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства по настольному теннису». (Авторы: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин, М.: Советский спорт, 2004).

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Настольный теннис – индивидуальный игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Развитие разных сторон подготовленности юных теннисистов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает улучшение одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая возрастные особенности периодов развития двигательных способностей детей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Специфика организации обучения

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
- большой объем соревновательной деятельности.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке и всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся и периодом подготовки. Период освоения программы 7 лет.

Данная Программа разработана с учётом принципов комплексности, преемственности и вариативности.

Цель Программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранного вида спорта – настольный теннис и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по настольному теннису.

В данной Программе представлена работа на двух этапах: начальном и тренировочном.

Задачи:

На этапе начальной подготовки:

- содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом;
- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- содействовать формированию широкого круга двигательных умений и навыков;
- содействовать освоению основ техники по настольному теннису;

- содействовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- содействовать укреплению здоровья обучающегося;
- отобрать перспективных обучающихся для дальнейших занятий по настольному теннису.

На тренировочном этапе:

- повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- содействовать приобретению опыта и достижению стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису;
- содействовать формированию спортивной мотивации;
- содействовать укреплению здоровья обучающихся.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности обучающихся.

Период освоения Программы на этапе начальной подготовки 2 года.

На тренировочный этап зачисляются только здоровые и практически здоровые дети, прошедшее не менее одного года этапа начальной подготовки, при выполнении ими требований по технической, общефизической и специальной подготовке.

Период освоения Программы на тренировочном этапе 5 лет.

Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группе

Этапы подготовки	Период	Наполняемость групп (человек)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	Общее количество часов в год
Начальный	1-й	14-18	7	6	276
	2-й		8	8	368
Тренировочный этап	1-й	10-14	9	12	552
	2-й		10	12	552
	3-й		11	14	644
	4-й		12	16	736
	5-й		13	18	828

1. Учебный план

Продолжительность и объёмы реализации Программы

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному плану самостоятельная работа.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

1 академический час – 45 минут.

На этапе начальной подготовки – не более 2 часов в день.

На тренировочном этапе – не более 3 часов в день.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в настольном теннисе

В число навыков, способствующих повышению профессионального мастерства в настольном теннисе, входят двигательные навыки, формируемые в процессе занятий:

- баскетболом, волейболом, ручным мячом, бадминтоном, футболом;
- спортивными играми по упрощённым правилам;
- подвижными играми (игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты).

Соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся в объеме от 60% до 95%.

разделы подготовки	(%)
Теория и методика физической культуры и спорта	от 10% до 15%
Общая и специальная физическая подготовка	от 20% до 30%
Избранный вид спорта	не менее 45%
Развитие творческого мышления	от 10% до 15%
Самостоятельная работа	до 10%

Самостоятельная работа учащихся допускается такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

При планировании и реализации Программы необходимо учитывать:

- возможность организации посещений учащимися официальных спортивных соревнований, а также организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

-построение содержания Программы с учетом индивидуального развития учащихся, а также особенностей Программы.

Предметные области учебного плана и соотношение объёмов

Примерный годовой учебный план

№	Раздел подготовки Этапы подготовки	Количество часов					
		НП-1 (6 час.)	НП-2 (8 час.)	Т-1,2 (12 час.)	Т-3 (14 час.)	Т-4 (16 час.)	Т-5 (18 час.)
1	Теоретическая подготовка						
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	18	32	36	38	46
2	Практическая подготовка						
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	94	129	188	225	256	287
2.2	Избранный вид спорта	126	167	249	286	329	369
2.3	Развитие творческого мышления	43	54	83	97	113	126
3	Самостоятельная работа	индивидуальные планы					
Общее количество часов		276	368	552	644	736	828

Формы организации тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом настольного тенниса, возрастных и гендерных особенностей учащихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебных планов с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивные соревнования в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Формой подведения итогов реализации этапов подготовки и Программы в целом, является текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация, которые проводятся в форме тестирования по контрольным нормативам соответствующим каждому этапу подготовки.

Текущий контроль в течение всего периода обучения.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется 1 раза в год. Срок проведения май текущего года.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией.

2. Методическая часть

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, развитие творческого мышления; требования техники безопасности в процессе реализации Программы и объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

В Программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

При определении учебно-тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в настольном теннисе

Физические качества и морфофункциональные показатели	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние.

2.1. Теоретическая подготовка

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела Программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Учащихся необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия игроков настольного тенниса в атаке и в защите, их перемещениях по игровой площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по настольному теннису.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен настольного тенниса должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять своё Учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе, в Учреждении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных игроков

настольного тенниса правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о истории настольного тенниса в России и за рубежом. Причем, в группах начальной подготовки знакомство учащихся с особенностями техники настольного тенниса проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных этапах знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить учащихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

№ п/п	Темы занятий, в области теории и методики физической культуры
1	История развития настольного тенниса.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису; федеральные стандарты спортивной подготовки по настольному теннису; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное

	влияние).
4	Основы спортивной подготовки.
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
8	Основы спортивного питания.
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
10	Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

2.2. Практическая подготовка

2.2.1. Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка направлена на:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Освоение комплексов физических упражнений

Общая физическая подготовка является базой для формирования и поддержания на определенном уровне большинства качеств и способностей человека. Целенаправленность в занятиях позволяет формировать в большей степени те качества и развивать те способности, которые будут основой для подготовки игроков высокого класса. Под этим понимается развитие силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и двигательной координации. Не представляется возможным на отдельном занятии браться за развитие всех необходимых качеств и способностей, тем более с достаточной для достижения эффекта нагрузкой. В практике настольного тенниса широко применяются комплексные средства физического развития, такие как подвижные и спортивные игры. Нельзя не учитывать возрастные особенности физического развития детей.

Все упражнения, применяемые в занятиях по общей физической подготовке, должны иметь строго дозированный характер и выполняться с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенности повышения нагрузок. С учетом возрастных рекомендаций по развитию тех или иных качеств тренер-преподаватель может успешно воздействовать на формирование мышечно двигательной системы организма занимающихся.

С ростом спортивно-технического мастерства и возрастом спортсменов

общую физическую подготовку в большей степени заменяет специальными упражнениями, способствующими развитию качеств и способностей, характеризующих игроков высокого класса.

Специальная физическая подготовка имеет большое значение для более быстрого совершенствования в игре в настольный теннис на разных этапах спортивно-технической подготовки спортсменов применяются свои средства, но принципы – от простого к сложному, постепенность повышения нагрузки – являются основными в занятиях.

Для развития и контроля специальных физических качеств занимающихся в практике настольного тенниса применяется широкий комплекс упражнений. К наиболее эффективным можно отнести:

Имитация ударов и перемещений, их сочетаний.

Имитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеров – роботов) и с помощью тренера набрасывания большого количества мячей.

На занятиях по общей физической подготовке применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу

- Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях

различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка:
- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)
- БКМ (работа с большим количеством мячей).
- Отработка техники элементов «на колесе».
- Работа с роботом.
- Тренировочные игры на счет (командные, парные, индивидуальные и т.п.);
- Турниры внутри групп.

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом

Общая физическая подготовка играет огромную роль в процессе тренировки, она является основой развития различных качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Общая физическая подготовка, имеет немаловажное значение, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена.

Велика и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей и специальной физической подготовленности являются неотъемлемой частью обучения.

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины должен знать каждый обучающийся.

Знания о строении организма человека, личной гигиене и закаливании, режиме дня и основ самоконтроля помогут быть здоровым.

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела, понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки, правила соревнований, коллективизм и взаимовыручка все эти знания способствуют понятию, осознанию и соблюдению правил, которые необходимы для достижения результата при занятиях спортом, а ведение дневника спортсмена помогут правильно дозировать нагрузку и распределять учебный материал. При любом виде деятельности важно соблюдать правила безопасности.

2.2.2. Избранный вид спорта

Основными направлениями в области избранного вида спорта, является:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Овладение основами техники и тактики в настольном теннисе, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры

Технико-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются

последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. **Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

4. **Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

тренировочный этап 1, 2 года обучения

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника.

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на

половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций. Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика. Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

тренировочный этап 3, 4, 5 года обучения

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника.

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть

техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращений, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций. Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Техника игры – это наиболее рациональные способы игровых действий, применяемые спортсменами в ходе игры, дающие конечный эффект – выигрыш очка, партии, встречи.

Техническая подготовка выполняется в трех формах: тренировка контроля и надежности, тренировка техники передвижений, тренировка тактических комбинаций и «ситуационная тренировка».

Тренировка контроля и надежности имеет своей целью улучшение основ техники. Характеристики полета мяча строго заданных и спортсмен многократно выполняет один и тот же удар. Эта форма тренировки важна для начинающих, а также для более квалифицированных игроков в начале сезона.

Тренировка техники передвижений является наиболее трудоемкой формой технической подготовки. Этот аспект важно совершенствовать постоянно во время игрового сезона, поскольку хорошая работа ног является основой успешного выступления в настольном теннисе. Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы игрок двигался как в сторону так и вперед-назад. Целью тренировки является развитие способности игрока выполнять эффективный удар вне зависимости от направления и точки попадания приходящего мяча.

Тренировка тактических комбинаций и «ситуационная тренировка» проводятся в обстановке максимально приближенной к соревновательной. В основе ситуационной тренировки лежит, в первую очередь, собственных стиль игры спортсмена, а также стиль игры предполагаемого соперника. Подача и завершающий удар являются важными деталями в этой форме тренировки для нападающего. Подача, место приземления мяча, а также варьирование вращения – наиболее важны для защитников. В период предшествующий главным соревнованиям, этой форме тренировки должно

уделяться особое внимание.

Техническая подготовка

для тренировочного этапа 1 год обучения:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра;
- Освоение техники завершающего удара.

для тренировочного этапа 2 год обучения:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- Работа с БКМ;
- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.)
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)
- Контратакующие удары.

для тренировочного этапа 3 год обучения:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;
- Освоение техники нависного топ-спина, отличие от наката и скоростного топ-спина;
- Отработка усиления вращения мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;
- Прием длинных подач с различными вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;

- Освоение техники подачи с высоким подбросом и ее приема;
- Использование выпадов и скрестного передвижения;
- Отработка контратакующих действий.

для тренировочного этапа 4 год обучения:

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;
- Отработка усиления вращения мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;
- Отработка приема коротких подач с нижним вращением активным способом;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Отработка атакующих действий при своей подаче;
- Контратака;
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)

для тренировочного этапа 5 год обучения:

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

Тактическая подготовка:

для тренировочного этапа все года обучения:

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши балансов и концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

Игровая подготовка

для тренировочного этапа все года обучения:

- Игры на счет по заданиям (применение определенного вида подач, подача в определенную зону, игра с форой и т.п.);
- Игра из одного угла в свободном направлении (один спортсмен работает над передвижением, второй - разбрасывает);
- Розыгрыш «концовок» и «баланса» (с различного счета, например – 8:8, 10:10, 9:9 и т.п.);
- Игра по всему столу одной стороной ракетки (только справа или только слева);
- «Стол лидера»;
- Тренировочные игры на счет (командные, парные, индивидуальные и т.п.);

Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных игроков настольного тенниса в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного боксера, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учащиеся тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований на начальном и тренировочном этапах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

В рамках участия в соревнованиях учащиеся приобретают, не только практику участия в соревнованиях, но и основы судейской практики.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок

Целенаправленный и постоянный контроль за освоением тренировочных и соревновательных нагрузок, является одним из критериев успеха всего тренировочного процесса. В связи с тем, что у каждого возраста есть особенности развития, и уровень подготовки может тоже отличаться, то по результатам контроля важно скорректировать планы подготовки, если в этом есть необходимость. Необходимо выявить причины возникновения ошибок и их систематизировать. Это возможно определить с помощью контроля над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств, критериев технического мастерства, временными и амплитудными соотношениями характеристик техники.

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, регламентированы Единой всероссийской спортивной классификацией по настольному теннису.

2.2.3. Развитие творческого мышления

Основными направлениями в области развития творческого мышления, является:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Настольный теннис – это игра, а игра связана с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет человеку быть креативным, т.е. творческим. Творчество как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия обучающихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Включая в учебно-тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д.

Для развития креативности детей педагогу необходимо соблюдать некоторые правила:

- Учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;
- Не сдерживать инициативы детей;
- Не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;
- Не спешить с вынесением оценочных суждений.

Этап начальной подготовки

Прежде всего, у детей на этом этапе подготовки творчество оказывается вплетенным в игровую деятельность. Их объединяет процесс развлечения, получения удовольствия: для ребенка важнее сам процесс игры, движения. Организация учебно-воспитательного процесса в целом должна способствовать напряжению творческих способностей ребенка, постоянно поддерживать интерес к деятельности при сохранении положительного эмоционального фона, обеспечивать активность и самостоятельность, а также эффективное взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса.

Подвижные игры и упражнения с элементами настольного тенниса занимают важное место в методике развития творческого мышления обучающихся средствами избранного вида спорта. Прежде всего, это игры, где обучающиеся в рамках правил могут самостоятельно выбирать образ

действий. При этом правила игр не должны быть стереотипными на протяжении всего периода обучения – тренер-преподаватель совместно с детьми периодически их изменяет. Обучающиеся могут сами комбинировать упражнения, придумывать игры. Для этого упражнения должны быть разучены с тренером-преподавателем. Для преодоления инертности мышления можно использовать выполнение действий в обратном порядке (наоборот, в другую сторону и т.д.).

Для развития творческого мышления на данном этапе применяются:

- подвижные игры, элементы спортивных игр с мячом или несколькими мячами;
- спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

На стадии закрепившихся умений программного материала рекомендуется подключить упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.

Тренировочный этап

Для развития творческого мышления на данном этапе применяются упражнения предыдущего этапа подготовки. Кроме того для решения поставленной задачи используются:

- задания на технику – предсказуемые;
- задание на реакцию – полупредсказуемые;
- интеллектуальные задания – непредсказуемые;
- игра со спарринг-партнером (мягко, жёстко, короче, длиннее, с перекручиванием, направлением мяча в туловище, через боковую линию, стараясь перехватить инициативу);
- подачи в различных направлениях;
- игра с левой рукой;
- игра на реакцию в другой зоне;
- упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

Кроме того рекомендуется использовать для решения этих задач:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника и т.п.);
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх;
- моделирование предстоящих соревнований;
- просмотр соревнований.

2.2.4. Самостоятельная работа

Раздел самостоятельная работа предусматривает работу по индивидуальным планам, и в каникулярный период.

Самостоятельная работа обучающихся допускается такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

2.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации учащихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации учащихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание

двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

2.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

№	Этапный норматив Этапы подготовки	Этапы подготовки					
		НП-1 (6 час.)	НП-2,3 (8 час.)	Т-1,2 (12 час.)	Т-3 (14 час.)	Т-4 (16 час.)	Т-5 (18 час.)
1	Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18
2	Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5	5-6	05.06 .16	6
3	Количество недель в году	46	46	46	46	46	46
4	Общее количество часов в год	276	368	552	644	736	728

Тренер-преподаватель использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе спортивной специализации предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для наиболее талантливых игроков основными могут быть финальные соревнования первенства России, турниры сильнейших игроков России в соответствии возрастным категориям. Для начинающих теннисистов

основными могут быть первенство Учреждения, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

3. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для зачисления группы начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки (1-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 20 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 45 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 45 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 158 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 5 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м 50 см)

Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки (2-го года обучения)

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,6 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 70 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (1-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (2-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,2 с)	Бег на 10 м (не более 3,5 с)
	Бег на 30 м (не более 5,2с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 80 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 70 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (3-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,1 с)	Бег на 10 м (не более 3,4 с)
	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45	Прыжки через скакалку за 45 с (не

	с (не менее 95 раз)	менее 80 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 164 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (4-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,4 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 100 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 90 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 174 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Этапные контрольные тесты общей физической и специальной физической подготовки для группы на тренировочном этапе (5-го года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащегося при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Контроль физической подготовленности игрока настольного тенниса направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день – на силу и выносливость. В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния. Личностно-характерологические особенности теннисистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного обучающегося. Совместная спортивная деятельность невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится, при поступлении в Учреждение – предварительный, периодический 1 раз в год и перед соревнованиями. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья, и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка

качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май текущего года.

Формы промежуточной аттестации:

- мониторинг тестирования учащихся по учебным нормативам, по трём качественным уровням (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности);

- анализ динамики личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, которые являются одним из отчетных документов и хранятся в учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией.

Формы итоговой аттестации:

- мониторинг тестирования учащихся по учебным нормативам, по трём качественным уровням (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

- анализ динамики личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня

- спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта- настольный теннис, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации

Результат освоения Программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по настольному теннису;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающегося;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий настольным теннисом.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по настольному теннису;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащегося.

Результатом реализации Программы по предметным областям является:

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: теория и методика физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; избранный вид спорта; развитие творческого мышления.

Теория и методика физической культуры и спорта:

- история развития настольного тенниса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила настольного тенниса, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису; федеральные стандарты спортивной подготовки по настольному теннису; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Избранный вид спорта:

- овладение основами техники и тактики в настольном теннисе, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису.

Развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

4. Перечень информационного обеспечения

№ п/п	Информационное обеспечение
нормативные документы	
1	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Федеральный закон от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4	Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
6	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
7	Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (Утвержден приказом Минспорта России от 18 июня 2013 г. № 399)
интернет ресурсы	

8	http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
9	http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
10	http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
11	http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации
12	http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
13	http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
14	http://www.school-collection.edu.ru/ - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
15	http://www.fcion.edu.ru/ - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
16	официальный интернет – портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 08.01.2015 №0001201501080007
17	http://ttfr.ru/ Федерация настольного тенниса России
18	http://lenobltennis.ru/ - Федерация настольного тенниса Ленинградской области
19	http://www.wada-ama.org Всемирное антидопинговое агентство
20	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
21	http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
список литературы	
22	Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 1979г.
23	Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М., Советский спорт: 2004 г. - 144 с.
24	Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса М.: Ф и С
25	Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979г.
26	Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ.– М., 2004г.
27	Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006г
28	Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989г
29	Богушас В.М. Играем в настольный теннис. – М.: «Просвещение», 1987г.
30	Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. – Кишинев, 1973г
31	Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
32	Железняк Ю., Портнов Ю. и др. Спортивные игры 5-е издание. - М.:

	Издательский центр "Академия, 2014. - 400с.
33	Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
34	Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. – М.: ФиС, 1979г.
35	Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПб, 2005г.
36	Полозов А.А., Полозова Н.Н. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с
37	Правила настольного теннис М. 2003г
38	Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. – Душанбе: Ирфон, 1986.
39	Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – М.: Лениздат, 1989.
40	Сладкова Н.А., Борисовская С.А., Гаврилова Т.М., Денисова О.Д., Лянной М.О. Типовая программа по настольному теннису (для организаций занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами) Государственный комитет Российской Федерации М. 2001 г. 48 с.
41	Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009.
42	Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005
43	Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005
аудиовизуальные средства	
44	Видеозаписи официальных соревнований с участием сильнейших спортсменов занимающихся настольным теннисом

Календарный учебный график

Программа		Примечание
Дополнительная предпрофессиональная программа «Настольный теннис»		данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	46 недель	без учета спортивно - оздоровительного лагеря и самостоятельных занятий
Продолжительность учебной недели	6 дней	
Продолжительность одного учебного занятия	1-3 часа	1 академический час равен 45 мин.
Количество часов за весь учебный период	4324 часов	2016-2017 учебный год
-на этапе начальной подготовки: 1-й период; 2-й период; - на тренировочном этапе 1-й период; 2-й период; 3-й период; 4-й период; 5-й период;	1012 часов 276 часа 368 часа 368 часа 3312 часов 552 часов 552 часов 644 часа 828 часа	
Летняя оздоровительная работа	1 июня- 31 августа	
Промежуточная аттестация	май	
Сроки приёма детей	май - сентябрь	набор в группы производится до 16 сентября
Режим работы с 8.00 ч. до 20.00ч.		
Начало учебного года 1 сентября. Окончание учебного года 31 августа		
Каникулы: Каникулярные дни 04.11.2016; с31.12.2016 по 11.01.2017; 23.02.2017; 08.03.2017; 1.05.2017 и 9.05.2017 В период школьных каникул, установленных Комитетом по образованию Волховского района учебно-тренировочные занятия, могут проводиться по специальному расписанию. Осенние: с 04 октября по 13ноября 2016 Зимние: с 31 декабря 2016 по 11 января 2017 Весенние: с 26 марта по 02 апреля 2017 Летние: 01 июня по 31 августа 2017		
Праздничные дни: 1-11 января - Новогодние и рождественские праздники 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - Праздник весны и труда 9 мая - День Победы 12 июня - День Независимости России 4 ноября - День народного Единства		
Адреса на базе, которых проходят занятия: 187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой, ул. 25 Октября, д.19 (спортивный зал №4) 187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой, ул. Космонавтов, д.11 (спортивный зал)		

План физкультурных и спортивных мероприятий по настольному теннису

№ п/п	Название физкультурных и спортивных мероприятий	Примерное время проведения
1	Традиционные мероприятия, организуемые и проводимые МБОУДО «ПДЮСШ»	
1.1	Традиционный «Новогодний турнир» по настольному теннису	январь
1.2	Традиционный турнир, посвящённый «23 февраля» по настольному теннису	февраль
1.3	Традиционная эстафета и массовый забег, посвящённые Дню Победы	май
1.4	Спортивно-оздоровительный лагерь Спартавец	июнь-июль
1.5	Первенство МОБУ ДО «ПДЮСШ» Волховского муниципального района по настольному теннису	в течение учебного года
2	Участие в районных, областных, региональных всероссийских мероприятиях	
2.1	Первенство района	в течение учебного года
2.2	Первенство области	
2.3	Первенство России	

Примерное учебно-тематическое планирование **Приложение №3**

СОДЕРЖАНИЕ	начальная подготовка 1 г обуч. (6 часов в неделю)	индивидуальные планы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
1. Теоретическая подготовка													
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	27	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2
2. Практическая подготовка													
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	81	9	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2.2. Избранный вид спорта	129	12	12	12	13	7	14	13	14	13	15	15	4
2.3. Развитие творческого мышления	39	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3
3. Самостоятельная работа													
Общее количество часов	276	26	26	24	26	18	26	26	26	24	26	26	16
СОДЕРЖАНИЕ													
1. Теоретическая подготовка													
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	36	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2
2. Практическая подготовка													
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	111	10	11	10	10	10	11	9	11	10	10	9	9
2.2. Избранный вид спорта	169	17	18	16	17	10	16	17	18	17	17	17	6
2.3. Развитие творческого мышления	52	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3
3. Самостоятельная работа													
Общее количество часов	368	34	36	32	34	24	34	34	36	34	34	34	20

СОДЕРЖАНИЕ	тренировочная 1-2 года обучения (12 часов в неделю)	индивидуальные планы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1. Теоретическая подготовка														
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	53	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4		
2. Практическая подготовка														
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	158	14	15	14	14	14	15	14	15	14	14	15	14	
2.2. Избранный вид спорта	228	26	28	25	26	14	25	26	28	25	25	25	10	
2.3. Развитие творческого мышления	81	9	9	6	8	6	8	8	8	6	8	8	5	
3. Самостоятельная работа														
Общее количество часов	552	51	54	48	51	36	51	51	54	48	51	48	51	33

СОДЕРЖАНИЕ	тренировочная 3 года обучения (14 часов в неделю)	индивидуальные планы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1. Теоретическая подготовка														
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2
2. Практическая подготовка														
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	184	21	16	15	19	16	15	16	16	15	16	15	16	19
2.2. Избранный вид спорта	298	28	32	28	33	15	28	34	30	32	32	36	36	2
2.3. Развитие творческого мышления	94	10	10	9	9	7	9	8	8	8	8	8	8	8
3. Самостоятельная работа														
Общее количество часов	644	62	61	56	65	42	56	62	58	59	64	64	64	31

СОДЕРЖАНИЕ	тренировочная 4 года обучения (16 часов в неделю)	индивидуальные планы														
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль				
1. Теоретическая подготовка																
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	71	7	7	6	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6
2. Практическая подготовка																
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	211	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	11
2.2. Избранный вид спорта	337	36	36	31	39	15	30	36	33	33	33	36	33	33	35	13
2.3. Развитие творческого мышления	107	10	11	9	9	9	10	9	11	10	10	9	11	10	10	9
3. Самостоятельная работа																
Общее количество часов	736	70	71	64	73	48	64	70	68	67	70	68	67	70	70	39

СОДЕРЖАНИЕ	тренировочная 5 года обучения (18 часов в неделю)	индивидуальные планы														
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль				
1. Теоретическая подготовка																
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	86	10	10	10	8	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
2. Практическая подготовка																
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	247	26	28	25	25	14	23	24	26	23	23	24	26	23	23	10
2.2. Избранный вид спорта	357	35	36	30	38	32	29	34	31	32	33	34	31	32	33	27
2.3. Развитие творческого мышления	140	13	13	13	14	8	14	14	15	14	16	14	15	14	16	6
3. Самостоятельная работа																
Общее количество часов	728	78	81	72	81	54	72	78	78	75	78	78	78	75	78	45