

Управление образования Ирбитского МО
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от 06.03.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор  **Ю.А. Дёмина**
Приказ № 86-ОД от 12.03.2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
(действует с 01.09.2026)

Срок реализации Программы:
- Этап начальная подготовка – 2 года
- Учебно-тренировочный этап – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства - 1 год.

д. Фомина, 2026 год

Авторы программы:

Исаева Светлана Геннадьевна – заместитель директора по учебно-спортивной работе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Симонов Алексей Игоревич - тренер – преподаватель высшей квалификационной категории муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Рецензенты:

Казаков Александр Михайлович – директор муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» Ирбитского МО.

Долгих Наталья Михайловна – заместитель начальника Управления образования Ирбитского МО.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 08 декабря 2025 г. № 1095 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Программа предназначена для организации работы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки теннисистов.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения.	5-7
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки.	5-6
1.2.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».	6-7
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-23
2.1.	Требования для зачисления лиц на программу спортивной подготовки.	7-9
2.2.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях.	9
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	9
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9-10
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10-12
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	13-14
2.7.	Календарный план воспитательной работы.	15-18
2.8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	18-20
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.	20-21
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	21-23
3.	Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки).	25-27
3.1.	Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в соревнованиях.	23-24
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.	24-27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	25-27
4.	Рабочая программа по настольному теннису.	28-52
4.1.	Описание учебно-тренировочного процесса.	28-31

4. 2.	Программный материал учебно – тренировочных занятий и учебно - тематический план этапа начальной подготовки.	31-37
4. 3.	Программный материал учебно – тренировочных занятий и учебно - тематический план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	38-46
4.4.	Программный материал учебно – тренировочных занятий и учебно - тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства.	47-51
4.5.	Рабочая программа тренера – преподавателя. Приложение 3.	52
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52-58
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	52-55
5.2.	Кадровые условия реализации Программы.	56
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	57-58
	Приложения.	

I. Общие положения.

1.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс спортивной подготовки.

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» разработана с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих и регламентирующих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по настольному теннису:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 № 1095 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис";
- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ 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), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Устав Спортивной школы «Уралец».

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Целью реализации 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.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Задачи начального этапа подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в соревнованиях, начиная с первого года обучения на этапе начальной подготовки;
- укрепление здоровья.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех 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.

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Требования к зачислению на программу.

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

Минимальный возраст для зачисления:

- на этап начальной подготовки - 7 лет;
- на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 8 лет;
- на этап спортивного совершенствования – 13 лет.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорт «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже всероссийского уровня.

При подаче заявления для предварительного отбора и зачисления представляются следующие документы:

- а) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;
- б) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- в) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- г) фотографии размером 3х4 в количестве 2-х штук.

Заявление и документы подаются одним из следующих способов:

- а) лично в Организацию;
- б) через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;
- в) в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Организации или электронной информационной системы Организации, в том числе с использованием функционала сайта Организации, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

Претендент должен успешно сдать вступительные нормативы в соответствии с ФССП по виду спорта «настольный теннис».

Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11.2	11,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	77
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			35	40

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды - «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»				

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
	3.Уровень спортивной квалификации Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

2.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях.

Требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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 «настольный теннис».

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	13	4

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с учетом непрерывности спортивной подготовки и обязательной самостоятельной работой обучающегося не более 20 % от общего объема.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		
1 год	6	312
2 год	8	416
Учебно-тренировочный (спортивная специализация)		
1 год	12	624

2 год	12	624
3 год	14	728
4 год	16	832
5 год	16	832
Спортивное совершенствование -1 год	20	1040

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды (формы) обучения тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- формы аттестации – промежуточная - для перевода на последующий год обучения, итоговая, для перевода на последующий этап обучения.

Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний.

Применяются беседы, экскурсии, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации, Федеральной территории «Сириус»			
Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
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	

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)

Планируемый объем соревновательной деятельности установлен в программе по типу спортивных соревнований: контрольные отборочные и основные. В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности по дополнительной программе.

Количество спортивных соревнований указано в соответствии с единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные школой, тренером-преподавателем.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	2	3	3	5

2.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации программы. Представленные в учебном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	25-34	17-23	17-23	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	17-23	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ), далее учебно-тренировочные сборы в соответствии с ФССП на этапе учебно-тренировочном этапе (УТ) и этапе спортивного совершенствования (СС) организуются не более 2 раз в год в каникулярное время продолжительностью 14 календарных дней. Суммарное время учебно-тренировочных занятий в день не должно превышать 8 часов.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	12	14	16	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	8	8	8	8		4
1.	Общая физическая подготовка	96	124	160	160	176	188	188	224
2.	Специальная физическая подготовка	64	82	136	136	164	188	188	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	12	40	40	44	68	68	110
4.	Техническая подготовка	110	144	150	150	162	170	170	150
5.	Тактическая подготовка	18	18	64	64	74	90	90	90
6.	Теоретическая подготовка	8	12	18	18	18	24	24	40
7.	Психологическая подготовка	6	10	24	24	30	34	34	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	8	8	12
9.	Инструкторская практика	-	2	6	6	8	12	12	20
10.	Судейская практика	-	2	6	6	8	12	12	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	8	8	8	24
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	10	10	24	30	30	40
Общее количество часов в год		312	416	624	624	728	832	832	1040
Самостоятельная работа		64	83	124	124	145	166	166	208

2.7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях 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 течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, 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; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	- профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др. - встречи с представителями учебных заведений. - участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.	В течение 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.	В течение года
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,	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	
2.3	Закаливающие процедуры.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение 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 течение 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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления.		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	Семинары, 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	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года
6.	Трудовое воспитание.		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие в: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и др. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
7.	Валеологическое воспитание		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
8.	Работа с родителями		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних. 2) Информация о проводимых профилактических	В течение года

		мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности») 3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в МОУ ДО ДЮСШ. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	
--	--	--	--

2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося лыжным спортом.	в течение года	Результат - знание примерного правильного рациона питания
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга, как проявление слабости характера. Допинг, как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос
Этап спортивного совершенствования	Знание антидопинговых правил России. Знание антидопинговых правил международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга...	в течение года	Форма контроля – опрос и тестирование

Теоретическая часть.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, 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.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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 неиспользование¹⁹

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 допингконтроля, 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».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	не предусмотрено	Не предусмотрено	не предусмотрено
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация и проведение подвижных игр Двигательные качества человека. Способы и методы развития физических качеств. Контроль и дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений. Изучение современных правил проведения соревнований. Обязанности судей, секретарей. Работа в качестве помощника на соревнованиях судьям, (этап спортивной специализации -1,2,3 год обучения). Работа на соревнованиях в качестве судьи, (этап спортивной специализации – 4,5 год обучения).	в течение года в течение года предсоревновательный и соревновательный период	Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет. Тестирование знаний обязанностей судей и секретаря.
Этап спортивного совершенствования	Проведение отдельно подготовительной (разминки) и заключительной частей учебно-тренировочного занятия с обучающимися начальной подготовки и этапа спортивной специализации по	в течение года	Судейство муниципальных соревнований.

	предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Изучение современных правил проведения соревнований Изучение обязанностей судей.		
--	---	--	--

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап	1.Медицинский контроль – допуск	При	Рекомендации по

начальной подготовки	(1 год обучения) Медицинский контроль – текущий 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому. 3. Восстановительные средства преимущественно естественные, гигиенические, педагогические.	поступлении на программу В течение года	организации рационального питания доводятся до сведения родителей на родительском собрании. Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации занятий.
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Углубленный медицинский осмотр ежегодно и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 1-2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.
Этап спортивного совершенствования	1. Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и

	мероприятий (сборов) 2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).		гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.
--	--	--	--

3. Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки).

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- знать режим дня спортсмена;
- знать основы закаливания;
- знать основы спортивного сбалансированного питания;
- знать и уметь осуществить самоконтроль по частоте сердечных сокращений при занятиях физической культурой и спортом;
- иметь устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- повысить уровень физической подготовленности и гармоничное развитие физических качеств;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- получить начальный опыт соревновательной подготовки, начиная с 1-го года обучения;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- иметь устойчивый интерес к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- знать современное развитие баскетбола в мире;
- знать физиологические основы физической культуры и спорта;
- основные принципы самостоятельных занятий;
- вести дневник самоконтроля;
- знать правила соревнований;
- 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;
- иметь положительную динамику (рост) уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ежегодно принимать участие в официальных спортивных соревнованиях в соответствии с программными требованиями;
- иметь навык соревновательной деятельности;
- выполнить требования к спортивной квалификации в соответствии с программными требованиями (начиная со второго года обучения на этапе иметь спортивный юношеский разряд, на четвертом году обучения – спортивные разряды);
- по окончании обучения на этапе получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – «первый спортивный разряд»;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- иметь положительную динамику роста, в соответствие с программными требованиями уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим дня спортсмена, включая самостоятельную подготовку, восстановление и питание;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- совершенствовать спортивные двигательные навыки в условиях соревновательной деятельности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- знать способы и выполнять мероприятия по сохранению здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в июне месяце.

Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства) ежегодно в июне месяце.

В случае неудовлетворительной оценки комплексного оценивания результатов и при отсутствии уважительных причин, обучающийся переводится (по желанию) на общеразвивающие программы или отчисляется.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы ОФП и СФП перевода на 2 год этапа начальной подготовки по виду спорта «настольному теннису»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	87
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			45	40

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода 2 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,4
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	125
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			78	68
3. Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды - «второй юношеский», «первый юношеский»				

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода 3 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,4	9.9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			134	128
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			78	68
3. Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды - «первый юношеский», «третий спортивный разряд»				

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода 4 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9.8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			158	148
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			88	78
3. Уровень спортивной квалификации				
спортивные разряды - «третий, второй, первый спортивный разряд»				

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода 5 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			172	158
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			98	88
	3.Уровень спортивной квалификации Спортивный разряд «второй, первый спортивный разряд»			

4. Рабочая программа по настольному теннису.

4.1. Описание учебно – тренировочного процесса.

Данная программа построена на принципах многолетней спортивной подготовки.

Принципы многолетней спортивной тренировки

- Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы.
- Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.
- Принцип единства общей и специальной подготовки. Значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических способностей, общего подъема функциональных возможностей. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки;

- Принцип непрерывности тренировочного процесса. Необходимо строить тренировочный процесс так, чтобы в наибольшей степени обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины. Различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ). БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие - с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности.

В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная. При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно наслаиваясь друг на друга, суммируются, и возникает кумулятивный тренировочный эффект. Эффект заключается в существенных адаптационных изменениях в состоянии организма спортсмена, увеличение его функциональных возможностей и спортивной работоспособности;

- Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются постепенность и непрерывность. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема, интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена;

- Принцип волнообразности динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. Естественной основой периодизации тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты. Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления. Соревновательный - второй фазе, во время которого обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях. И, наконец, переходный

период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов - «многоцикловым» построением тренировочного года.

Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годовых в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации спортсменов увеличивается длительность специально-подготовительного этапа. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки возрастает. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годового цикла делится на мезоциклы разного типа. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей

подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от возраста, квалификации спортсменов. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, 30 инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки (2 года – 728 часов).

Общая физическая подготовка. (120ч)

Гимнастические упражнения. Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Обще развивающие упражнения без предметов. *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с

партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. *Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. *Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20, 30м, повторный бег: 2-3 отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), 3 отрезка по 50м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 30м (8-10 лет), до 50 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага, многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения

гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты: комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Подвижные игры. Приложение 1.

Специальная физическая подготовка. (146 ч.)

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. Подбивание мяча различными движениями.

Отработка ударов у тренировочной стенки. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

Многоскоки. Упражнения на развитие специальной гибкости.

Соревновательная подготовка (14 ч).

Первый год обучения – 1 контрольное соревнование в группе.

Второй год обучения – 1 контрольное соревнование в группе 2 соревнования на муниципальном уровне.

На каждое соревнование отводится 2 часа.

Техническая подготовка (254 ч.).

Способы держания ракетки. Стойки и перемещения. Подача мяча. Удары по мячу. Прием подачи мяча.

Индивидуализация стиля игры. 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.

Способы увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.).

Техника передвижения при комбинировании различных ударов. Освоение техники короткого с длинного подрезанного мяча.

Промежуточная игра. 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. Промежуточная игра.

Тактическая подготовка (36ч.)

Развитие специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре. Быстрота сложных реакций. Быстрота отдельных движений и действий. Быстрота ориентировки в пространстве. Быстрота перемещений. Наблюдательность. Переключение с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

Теоретическая подготовка (20ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	3	октябрь	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.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2	ноябрь	Разновидности инвентаря. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях спортом	2	ноябрь	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	2	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики настольного тенниса	2	август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	3	ноябрь-май	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание		февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного ⁴

обучающихся	2		процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
-------------	---	--	--

Психологическая подготовка (16 ч.).

Программный материал по психологической подготовке.

Умение оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидером.

Действия в ситуации со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и играх на счет.

Ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени.

Контрольные мероприятия и тестирование (8ч.).

Прием вступительных нормативов по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по общей и специальной подготовке в начале 2 года.

Контрольно-переводные испытания в конце учебного года.

Инструкторская и судейская практика (4 ч.). 2 год обучения.

Терминология настольного тенниса. Построение группы. Основные команды на месте и в движении. Разминка в группе. Организация и проведение подвижных игр в группе.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (4 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Восстановительные мероприятия (6 ч.).

Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий в зале. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Самомассаж. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации учебно-тренировочных занятий.

Самостоятельная работа (147 ч.).

Работа по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы.

Примерный годовой тематический план-график (НП-1 312ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 12 ч												
ТБ и ПП	2											
Знания о виде спорта		2										
ЗОЖ. Правила закаливания.			2									
Режим дня спортсмена				2								
Одежда для занятий спортом.						2						
Питание спортсмена												
ЧСС -основа самоконтроля спортсмена									2			
Правила соревнований.												
Практика 300ч												
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6
СФП	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6
Участие в соревнованиях									2			
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	12	12	12	8	10		6
Тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Психологическая подготовка	2		2		2							
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика												
судейская практика												
Медицинские, медико – биолог.мер.											2	
восстановительные мероприятия											2	
Всего часов: 312	28	28	30	28	28	30	28	28	28	28	10	18

Самостоятельная работа 64 часа входит в учебную нагрузку

Примерный годовой тематический план-график (НП-2, 416 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 12 ч												
ТБ и ПП	2											
Знания о виде спорта "волейбол"												
ЗОЖ. Правила закаливания.												
Режим дня спортсмена				2								
Одежда для занятий спортом.												
Питание спортсмена					2							
ЧСС -основа самоконтроля спортсмена									2			
Правила соревнований.						2						
Практика 404ч												
ОФП	12	12	10	10	10	10	12	10	10	12	8	8
СФП	6	8	8	6	8	8	8	8	6	8	2	6
Участие в соревнованиях				2	2	2	2		4			
Техническая подготовка	12	14	14	14	14	14	14	14	12	12		10
Тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Психологическая подготовка	2		2	2				2	2			
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика												2
судейская практика			2									
Медицинские, медико – биолог.мер.											2	
восстановительные мероприятия											4	
Всего часов: 416	36	38	38	38	38	38	38	36	38	36	16	26

Самостоятельная работа 83 часа входит в учебную нагрузку

4. 3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации (5 лет – 3640 часов).

Общая физическая подготовка. (860 ч.).

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Специальные упражнения: специально-подготовительные, специально-подводящие.

Упражнения на развитие *выносливости*. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъеме). Езда на велосипеде (по шоссе и кросс).

Упражнение для развития *силы*. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях. Подтягивание на высокой перекладине и кольцах. Приседание на одной и двух ногах. Поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены. Упражнения с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы). Броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.). Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития *быстроты*. Бег на короткие дистанции (30-100 м).

Прыжки в высоту, в длину с места и многоскоки (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера. Спортивные игры.

Упражнения для развития *ловкости*. Спортивные игры. Элементы акробатики. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями. Специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития *гибкости*. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой. Маховые и пружинистые движения с помощью партнера.

Упражнения для развития *равновесия*. Маховые и вращательные движения для рук, ног и туловища. Приседания на уменьшенной опоре. Приседания на повышенной опоре. Приседания на неустойчивой (качающейся) опоре.

Специальные упражнения для развития *вестибулярного аппарата*. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Вращение и повороты головы на 180 и 360° на месте и в движении. Наклоны и круговые движения туловищем. Кувырки вперед, назад в стороны, с последующим выпрыгиванием вверх, с поворотами на 90-180°, в прыжке.

Для развития *скоростно-силовых качеств*. Прыжки и прыжковые упражнения. Многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений. Упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), с собственным весом.

Упражнения на гибкость и на растягивание. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения на расслабление.

Подвижные игры (Приложение 1) и спортивные игры. Спортивные игры баскетбол, футбол, регби, волейбол.

Специальная физическая подготовка. (808ч.)

Упражнения для развития мышц ног и туловища. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров. Бег на 5,10,15 метров из исходных положений: стойка теннисиста, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях. Прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях. Многоскоки. Прыжки в приседе вперед-назад, влево – вправо. Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. Приседания. Выпрыгивание из приседа. Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Поднимание ног за голову из положения лежа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища. Упражнения с набивными мячами разного веса. Метание двумя руками. Метание одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами. Упражнения с амортизаторами и

резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Упражнения для развития быстроты реакции. Реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча. Реакция на неожиданное изменение характера вращения. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

Упражнения для развития чувства мяча. Упражнения на точность многократного выполнения технических элементов. Упражнения на изменение высоты траектории полета мяча. Упражнения в изменении длины полета мяча.

Упражнения для развития быстроты ударных движений. Удары по «свечам». Удары с отягощением отдельных частей руки. Имитация ударов с отягощениями. Статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений. Вращение ракеткой вело - колеса с закрепленной осью. Многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

Упражнения для развития быстроты передвижений. Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева). Игра с одной точки стола с поворотами. Игра вдвоем на двух столах. Игра на сдвоенном столе. Передвижения в паре. Перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений. Перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений на время.

Имитационные упражнения. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины. Накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины. Накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла. Из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа. Из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа. Из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин. Из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева. Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола. Поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Соревновательная подготовка (260 ч).

1. Контрольное соревнование – не менее 5 соревнований: групповые, школьные соревнования, открытые первенства.
2. Отборочные соревнования – не менее 10 соревнований на муниципальном, межмуниципальном, окружном уровне.
3. Основные соревнования – не менее 14 соревнований: окружные, региональные, первенства УрФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

Хватка ракетки и жонглирование. Хватка ракетки и основные стойки. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой. Упражнения с мячом и ракеткой с придачей мячу вращения. Имитация ударов.

Техника перемещений. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча).

Техника ударов. Удары накатом справа, слева по диагонали по накату, подставке. Удары накатом справа, слева по прямой (по накату, подставке). Удары срезкой справа по срезке. Удары срезкой слева по срезке.

Техника подач. Поддачи накатом справа. Поддачи накатом слева. Поддачи плоские справа. Поддачи плоские слева.

Тактическая подготовка (382ч.).

Общие основы теории тактики настольного тенниса. Анализ тактических действий. Тактика сильнейших спортсменов. Практическое использование приемов, элементов, вариантов тактики.

Быстрый переход от нападения к защите и наоборот. Использование технических приемов и тактических действий в различных игровых ситуациях. Варианты применяемых игровых систем в защите и нападении. Изучение игры соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность). Выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность.

Тактика одиночной игры. Тактика подач. Тактика розыгрыша очка. Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля. Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля. Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля. Тактика защитной игры против игрока защитного стиля. Групповые тактические игры: «Круговая». «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером».

Теоретическая подготовка (102ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
ТБ и ПП	10	В течение года	Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.
Современный настольный теннис	10	В течение года	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние.
Физиологические основы	10	В течение года	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
Учет соревновательной деятельности	10	В течение года	Основы самоанализа спортивной деятельности. Дневник самоконтроля.
Основы техники и тактики	10	В течение года	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.
Психологическая подготовка	10	В течение года	Виды предстартовых состояний. Основы саморегуляции предстартовых психологических состояний. Аутогенная тренировка. Управление дыханием.
Здоровьесбережение. Сбалансированное питание. Профилактика заболеваний.	20	В течение года	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. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия
Правила соревнований.	10	В течение года	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, области, 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.
Антидопинг	12		Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины.

Психологическая подготовка (146.).

Психологическая подготовка к соревнованиям. Саморегуляция предстартовых состояний. Боевая готовность. Расслабление. Предстартовый мандраж. Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. Управление эмоциональным состоянием посредством дыхания.

Нервно - психическое восстановление через словесные воздействия. Нервно - психическое восстановление через отдых. Нервно - психическое восстановление через переключения на другие виды деятельности.

Аутогенная тренировка. Настрой на игру.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 34 часа.

Контрольно-переводные испытания в конце каждого учебного года.

Инструкторская и судейская практика (88 ч.).

Инструкторская практика. Определение ошибки в выполнении техники приема у товарища по группе. Проведение тренировочного занятия (одной из частей) в младших группах под наблюдением тренера. Индивидуальная работа с младшими обучающимися по совершенствованию техники. Помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

Судейская практика. Подготовка материально – технического обеспечения соревнований. Непосредственная помощь судьям на соревнованиях. Работа судьей под руководством и контролем тренера.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (32 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия (104 ч.).

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого режима.

Самостоятельная работа (725 ч.).

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель).

Настольный теннис. Годовой тематический план-график(УТ-1,2 624 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 18 ч												
ТБ и ПП	2											
Современная настольный теннис		2										
Физиологические основы ФК			2									
Учет соревновательной деятельности				2								
Основы техники и тактики					2							
Психологическая подготовка						2						
Здоровьесбережение							2					
Правила соревнований.								2				
Антидопинг									2			
Практика 606 ч												
ОФП	14	14	14	12	14	12	14	14	14	14	12	12
СФП	12	12	10	12	12	12	12	12	12	10	12	8
Участие в соревнованиях	2	4	4	4	4	6	4	4	4	4		
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		10
Тактическая подготовка	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные мероприятия	2									4		
Инструкторская практика	2			2								2
судейская практика		2	2		2							
Медицинские, медико – биолог.мер.											4	
восстановительные мероприятия			2			2		2			4	
Всего часов: 624	54	54	56	54	56	56	54	56	54	54	38	38

Самостоятельная работа 124 часа входит в учебную нагрузку

Настольный теннис. Годовой тематический план-график(УТ-3 728 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 18 ч												
ТБ и ПП	2											
Современная настольный теннис		2										
Физиологические основы ФК			2									
Учет соревновательной деятельности				2								
Основы техники и тактики					2							
Психологическая подготовка						2						
Здоровьесбережение							2					
Правила соревнований.								2				
Антидопинг									2			
Практика 710 ч												
ОФП	16	16	16	16	14	14	14	14	14	16	12	14
СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	14
Участие в соревнованиях	2	4	4	4	6	6	6	4	4	4		
Техническая подготовка	16	14	14	14	14	14	16	16	18	16		10
Тактическая подготовка	6	6	6	6	8	8	8	6	6	6	4	4
Психологическая подготовка	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2
Контрольные мероприятия	2									4		
Инструкторская практика	2	2		2								2
судейская практика		2	2		2					2		
Медицинские, медико – биолог.мер.			2			2					4	
восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	2
Всего часов: 728	62	64	64	64	64	64	64	62	64	64	44	48

Самостоятельная работа 145 часов входит в учебную нагрузку

Настольный теннис. Годовой тематический план-график(УТ-4.5 832 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 24 ч												
ТБ и ПП	2											
Современная настольный теннис		2										
Физиологические основы ФК			2									
Учет соревновательной деятельности				2								
Основы техники и тактики					2							
Психологическая подготовка						2						
Здоровьесбережение							4					
Правила соревнований.								4				
Антидопинг									4			
Практика 808 ч												
ОФП	18	18	16	18	16	14	18	14	14	16	12	14
СФП	16	16	18	16	16	16	16	16	16	14	14	14
Участие в соревнованиях	4	6	6	8	8	8	6	8	8	4		2
Техническая подготовка	18	14	14	14	16	16	16	16	18	18		10
Тактическая подготовка	8	8	8	6	10	10	8	8	8	6	6	4
Психологическая подготовка	2	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2
Контрольные мероприятия	4									4		
Инструкторская практика	4	2		2						2		2
судейская практика		2	2	2	2					4		
Медицинские, медико – биолог.мер.			2			2					4	
восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	2
Всего часов: 832	76	74	74	74	74	72	72	72	74	72	48	50

Самостоятельная работа 166 часов входит в учебную нагрузку

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования (1 год – 1040 часов).

Общая физическая подготовка. (220ч)

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».

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, челночный бег.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.).

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.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол). Легкоатлетические упражнения.

Акробатические упражнения . «Круговая» тренировка по общей физической подготовке.

Специальная физическая подготовка. (250ч.)

Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций). Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой. Имитационные упражнения с резиной. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами ракетки 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. Работа с большим количеством мячей. Отработка техники элементов «на колесе».

Соревновательная подготовка (110 ч).

Контрольное соревнование – муниципальный, межмуниципальный уровень.

Отборочные соревнования – не менее 3 соревнований межмуниципальном, региональном уровне.

Основные соревнования – не менее 5 соревнований: официальные первенства региона, региональные, первенства УрФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

Техническая подготовка. (150ч.).

Индивидуализация стиля игры. Отработка техники изученных элементов.

Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно). Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов. Совершенствование техники завершающего удара. Повышение скорости выполнения ударов. Игра с большим количеством мячей.

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.

Совершенствование способов передвижений. «Треугольник». «На заходе». «Три точки».

Контратакующие удары. Перекрутка. Свеча, удар по свече.

Тактическая подготовка (90ч.).

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». Розыгрыши концовок.

Составление индивидуальных планов подготовки. Индивидуальные домашние задания. Индивидуальная тактика ведения игры. Тактика ведения 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, на разработку спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

Теоретическая подготовка (40ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
ТБ и ПП	4	В течение года	Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

Современный настольный теннис	2	В течение года	Достижения теннисистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Календарь Российских и зарубежных соревнований. Зарубежные теннисисты.
Физиологические основы	4	В течение года	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
Учет соревновательной деятельности	6	В течение года	Основы самоанализа спортивной деятельности. Дневник самоконтроля. Постановка задач на краткосрочный и долгосрочный период.
Основы техники и тактики	2	В течение года	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.
Психологическая подготовка	6	В течение года	Постановка и решение жизненных задач. Самоопределение. Основы саморегуляции предстартовых психологических состояний. Аутогенная тренировка. Управление дыханием.
Здоровьесбережение. Сбалансированное питание. Профилактика заболеваний.	6	В течение года	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Питание. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Самостоятельная организация сбалансированного питания. Витаминизация.
Правила соревнований.	4	В течение года	. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, области, 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. Обязанности судей.
Антидопинг	6		Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины. Правила сдачи проб на допинг. Обязанности спортсмена. Виды нарушений. Мера ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Психологическая подготовка (60ч.).

Саморегуляция предстартовых состояний. Установка на игру с постановкой целей. Анализ и разбор собственной игры. Адекватная оценка игры.

Аутогенная тренировка.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 12 ч.

Контрольные испытания в течении года, контрольно-переводные испытания в конце учебного года.

Инструкторская и судейская практика (40 ч.).

Инструкторская практика. Определение ошибки в выполнении техники приема у товарища по группе. Обучение техническим приемам. Проведение тренировочного занятия группам начальной подготовки и группам спортивной специализации под наблюдением тренера. Индивидуальная работа с обучающимися по совершенствованию техники. Помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.

Судейская практика. Подготовка материально – технического обеспечения соревнований. Самостоятельное непосредственное судейство на соревнованиях школьного, муниципального уровня.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (22 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 2 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия (40 ч.).

Восстановительный массаж. Общий массаж. Локальный массаж. Самомассаж. Аппаратный массаж.

Релаксация. Плавание. Сауна. Душ. Контрастный душ. Ванны с восстановительными добавками.

Самостоятельная работа (208ч.).

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель).

Настольный теннис. Годовой тематический план-график(СС, 1040 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 40 ч												
ТБ и ПП	2				2							
Современный наст. теннис		2										
Физиологические основы ФК			2	2								
Учет соревновательной деятельности		2	2	2								
Основы техники и тактики					2							
Психологическая подготовка					2	2						2
Здоровьесбережение						2	4					
Правила соревнований.								4				
Антидопинг									4	2		
Практика 1000 ч												
ОФП	18	18	18	20	20	16	16	18	18	18	24	20
СФП	22	22	20	22	20	20	22	18	18	18	24	24
Участие в соревнованиях	6	10	10	10	10	12	12	12	12	12		4
Техническая подготовка	14	14	14	12	12	14	14	14	14	14	4	10
Тактическая подготовка	8	8	8	6	10	10	8	8	8	6	6	4
Психологическая подготовка	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	2	2
Контрольные мероприятия	6									6		
Инструкторская практика	6	2		4				2	2	2		2
судейская практика		4	2	2	2		2	2	2	4		
Медицинские, мед.-биолог.мер.			6			8					10	
восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2
Всего часов: 1040	90	88	90	88	88	92	86	86	86	88	88	70

Самостоятельная работа 208 часов входит в учебную нагрузку

4.5. Рабочие программы тренеров-преподавателей по настольному теннису.

Рабочие программы тренеров-преподавателей по настольному теннису являются приложениями к дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Разрабатываются тренером - преподавателем с учётом методических рекомендаций «Алгоритм составления рабочей программы». Приложение 2.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки.

5.1. 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, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- 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), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4

6	Мяч теннисный		10
7.	Мяч для настольного тенниса	штук	1000
8.	Перекладина гимнастическая	штук	1
9.	Полусфера	штук	2
10.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12	Рулетка 10м.	штук	1
13	Секундомер	штук	1
14.	Скакалка	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	4
16.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
17.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	
				Кол- во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол- во	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося			50	1	100	
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	10	1
5.	Горцевая лента для предохранения основани и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося			1	1	1	1
2.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося			1	1	2	1
3	Футболка	ШТУК	на обучающегося					2	1
4.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося			1	1	1	1
5.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося			1	1	2	1

5.2. Кадровые условия реализации программы.

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

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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 учащимися).

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. В. Шлагер. Настольный теннис. 2016г.
2. Н.П. Терёшкин. Настольный теннис правила соревнований. 2012г.
3. Р. Худец. Настольный теннис. 2005г.
4. Э.Я. Фриерман. Настольный теннис. 2004г.
5. Худец, Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. - М.: Виста Спорт, 2005. Теннис для родителей и детей.
6. Э.Я. Фриерман. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. 2004г.
7. Настольный теннис. Правила соревнований. Министерство спорта, туризма и молодежной политики. 2012г.
10. А.Б. Лазарева, И.А. Рубцов. Методика обучения спортсменов на начальном этапе спортивной специализации. 2013г.
11. Правила настольного тенниса. - М.: ФНТР, 2014.
12. Г.В. Барчукова, Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. - М.: Академия, 2006.
13. Г.В. Барчукова, Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры: метод. рекомендации для учителей физ. культуры и преподавателей дополн. образования / Барчукова Г.В., Шипов Л.Н.; Федерация настольного тенниса России [и др.]. - М.: Принт, 2007 - 35 с.: ил.
14. Г.В. Барчукова, Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008
15. Барчукова, Г.В., Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО⁵⁶

- "РГУФКСМиТ"/Барчукова Г.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)".-М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 158 с.: ил.
16. М.М. Вартанян, Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
17. М.М. Вартанян, Терешкин Н.П., Российская энциклопедия настольного тенниса. - Изд. 2-е доп. - Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
- 18.М.М. Вартанян, Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М. Вартанян. - Магнитогорск: Дом печати, 2018. - 240 с.
19. Л.В. Волков, Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. - Киев, Олимпийская литература, 2002. - 293 с.
20. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова, Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015.
21. В.П. Журавский, Настольный теннис - такая простая и сложная игра. - Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
22. В.В. Команов, Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В.Команов. - М.: Информпечать, 2012, - 192 с.
23. В.В. Команов, Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт - 2014.
24. В.В. Команов, Г.В. Барчукова, Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие - М.: Информпечать, 2017.
25. В.И. Ландик, Ю.Т. Похоленчук, Г.Н. Артюзов, Методология спортивной подготовки: настольный теннис. - Из-во «НОРД_ПРЕСС», Донецк, 2005
26. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
27. В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр, Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
28. Л. К. Серова, Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л.К. Серова. - СПб: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.
29. Л.К. Серова, Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П., 2016.
30. Э.Я. Фримерман, Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.
31. Л. К., Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л.К. Серова. - СПб: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.

Дополнительная литература.

1. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. - Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. - 236 с.
2. М.М. Боген, Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005.
3. А.П. Бондарчук, Периодизация спортивной тренировки. - Киев.: Олимпийская литература, 2005- 303 с.
4. Л.В. Волков, Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. - Киев, Олимпийская литература, 2002. - 293 с.

5. М.А. Годик, А.П. Скородумова, Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010.
6. В.Г. Никитушкин, Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
7. Н.Н. Никитушкина, Управление методической деятельностью спортивной школы: научно-методическое пособие, Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова - М.: Советский спорт, 2012. - 200 с.
8. Н.Г. Озолин, Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. - М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863, [1] с.: ил. - (Профессия тренер).
9. В.Н. Платонов, Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
10. О.А. Фатеева, В.И. Марачковская, Т.Г. Степанова, Упражнения для ориентации во времени и в пространстве // Спорт в школе - Методическая газета для учителей физкультуры и тренеров - 2015. - № 12- С. 54-55.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Международная федерация настольного тенниса (<http://www.ittf.com>)
7. Федерация настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru/>)
8. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
9. http://www.k2x2.info/sport/podgotovka_yunogo_tjzheloatleta/p13.php - библиотека обучающей и информационной литературы.
10. <http://ttfr.ru/> - сайт Федерации настольного тенниса РФ.
11. <http://www.krugosvet.ru> – Настольный теннис в энциклопедии «Кругосвет»
12. Оздоровительный бег: Электронный учебник:
http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html
13. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г. - <http://ttfr.ru/rus/metodicheskie-materialy-dlya-regionalnyh-federatsii/> - М: ФНТР, 2013.
14. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2011.
15. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Игры для обучения и совершенствования перемещений:

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут: «Есть!». Выполнить 12–15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ». Игра проводится на площадке 10X20 м. Участники делятся на команды по 6–8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные – «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскользывать из-под рук, увертываться. Вариант. «Парашютисты» с ведением мяча убегают от «пограничников». «Парашютист» считается пойманным, если «пограничники» выбили у него мяч.

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ» От каждой команды участвуют по 7 человек. Они встают за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между командами в центре площадки, в очерченном круге ставят конус (городок). По жребию представители одной команды – «разведчики», другой – «часовые». Ведущий называет порядковый номер. Оба игрока под этим номером выбегают к конусу, подают друг другу руки, и с этого момента начинается соперничество. Разведчик выполняет различные отвлекающие движения – выпады, повороты, прыжки на месте, приседания, танцевальные движения и др., а часовой обязан повторять все его движения, стараясь вместе с тем не упустить момента, когда разведчик попытается унести булаву за линию своей команды. Если это ему удалось, команде начисляется очко. Если же часовой сумел запятнать разведчика в пределах площадки, очко начисляется команде часовых. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в

противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот – сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убежать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ». Играющие, за исключением водящих, разделяются на группы по 3–5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке 3–4 м, держатся за руки. В каждом кружке – логове – первый номер изображает «зайца». Один из водящих – «охотник», другой – «заяц», не имеющий логова (бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков. По сигналу руководителя «Раз!» водящий («заяц») убегает, а на следующий счет «Два!» «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер – «заяц», находящийся там, – уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, они меняются ролями. После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину {и роли «зайцев») вторым номерам, а первым занять их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечают учащиеся, которые ни разу не были пойманы. Согласно правилам игры, «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если забежал, должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать. Вариант. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ». Играющие делятся на две команды («разведчиков» и «часовых») и выстраиваются вдоль лицевых линий противоположных ей площадки кладут мяч (городок). Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» – забежать ⁶⁰

мячом в свою вратарскую зону, «часовых» – воспрепятствовать этому. Руководитель громко называет номер, игроки, имеющие его (стоящие напротив), подбегают к мячу. Если «часовой» отвлечется, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен – становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно прибежали к центру, задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады, танцевальные движения и т. п.), отвлечь внимание «часового», который повторяет движения, и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, а «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик»; в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается, пока все номера не примут в ней участие. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, причем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, у которой больше пленных. «Часовой» обязан точно повторять все движения «разведчика», иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до вратарской зоны. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. Вариант. Разведчик убегает с помощью ведения мяча.

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1–2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один – водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний. Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА». Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5–2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, затрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздастся свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3–4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков. Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ВЬЮНОЧКИ». Одновременно играют 2–3 команды по 5–10 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной равномерно расставляют по 5–6 кеглей (булав) на расстоянии 2–3 метров от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего в колонне (он самый ловкий) – провести своих игроков вьюнком⁶¹

(змейкой) между кеглями и не сбить их. Обойдя стоящие на пути кегли, первый номер «замыкает петлю» вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких «рейсов» может быть 5–7. Побеждает команда, игроки которой выполняют задание большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю или разорвал цепь. Вариант. То же, но направляющий выполняет ведение мяча. Если мяч потерян, команде засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных.

«ЗА МНОЙ!». Участники располагаются, как спицы в колесе – в колонны лучами. Один – водящий – бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньше количество раз. Игру можно усложнить – передвигаться на одной ноге.

«КВАЧ СПИНОЮ К ВОРОТАМ». Игра проводится на площадке. Игроки разбегаются по полю, а водящий ловит их. Игрок, до которого водящий дотронулся рукой, становится водящим. Игроки имеют право передвигаться любым способом (бегом, шагом), повернувшись спиной к тем воротам, на какой половине поля они находятся. Игроку, который зашел в зону свободных бросков, пятнать запрещается. Если игрок через 10–15 с не покинет эту зону, он становится водящим.

«КТО БЫСТРЕЕ». Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3–4 м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«КРУГОВАЯ ОХОТА». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая – по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении, по второму игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие по внутреннему стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями, и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время. Варианты: 2. То же, но охотники выполняют ведение мяча. То же, но убегающие имеют мячи и выполняют ведение. То же, но ведение мяча выполняют все игроки.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ». Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запятнал мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число

их может быть увеличено или сокращено.⁶³ Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2–3 игрока другой – водящие – перехватывают мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4–5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количество очков.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят наполовину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника. За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ВЫЗОВ НОМЕРОВ». Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер. Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигналу тренера он бросает мяч вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть им и бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к своим командам, затем вызывается следующая пара. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

«ВОЛКИ ВО РВУ». Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой – коридор («ров»). Его можно обозначить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «овцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище. По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «овец», за что получают выигрышные очки. После 3–4 перебежек (по договоренности) выбирают новых «волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количество очков. Вариант. «Овцы» должны пройти через ров с ведением мяча. Если «волки» выбили мяч, «овца» считается осаленной.

«ПРОРЫВ ЦЕПИ». 5–7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего они начинают прорываться за круг, т. е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

«ОТРУБИ ХВОСТ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Участники первой⁶³

команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметров игровой площадки, у одного из них в руках мяч. Задача игроков нападающей команды попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Игроки передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. «отрубить хвост». Но сделать это нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этот момент помогают все остальные игроки, перемещаясь вслед за направляющим так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего нападающим начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Защищающиеся не имеют права образовать «улитку», т. е. свернуться в кружок и спрятать замыкающего. За это нарушение соперникам начисляется выигрышное очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову. Вариант. Игра проводится, с выбыванием. Выигрышные очки не начисляются, а замыкающий выбывает, и игра продолжается до истечения установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» больше соперников.

«САЛКА И МЯЧ». Игроки передвигаются по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Необходимо передать мяч участнику, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в его руках. Последний в этом случае становится водящим, которому разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. В случае удачной попытки водящего сменяет игрок, потерявший мяч.

«САЛКИ С ЗАСЛОНОМ». Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или пересечет водящему путь. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный становится водящим. Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

«ПЕРЕХВАТ МЯЧА». Учащиеся разбиты на тройки. В пределах площадки (3Х5 м) двое игроков передают друг другу мяч. Третий старается перехватить его. Играющие могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покидать пределы поля. Тот, кому удалось перехватить мяч, сменяет бросавшего последним. Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

«ПОДСЕЧКА». Игроки разделены на две команды и становятся через одного, образуя круг. В центре – руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному мячу. Играющие должны своевременно подпрыгнуть и передать мяч партнеру. Участник, задевший скакалку или потерявший мяч, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игра проводится 3–5 минут. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая. Вариант. У каждого участника мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.

«ПОДБЕРИ МЯЧИ». Игрок становится с мячом в руках вкруг диаметром 1 м. Позади лежат 5–8 теннисных мячей. По сигналу руководителя участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный. Побеждает сумевший подобрать больше мячей.

«МЯЧ ИЗ КРУГА». Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры перекачивают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего – перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество раз выкатывал мяч из круга.

«НЕ ДАЙ МЯЧУ СКАТИТЬСЯ»

Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу учителя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

Тренер следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

«ДВА ОГНЯ». Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а остальные располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны, им угрожает капитан соперников, с другой – его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру – передает его партнерам, а те возвращают мяч, передавая друг другу, чтобы выбрать удобный момент и попасть в одного из соперников. Последние передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией площадки. Как и капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, – выбить игроков противоположной команды, а остальных – перехватить мяч для того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Учитывая особенности перемены, игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении обусловленного времени (7–10 мин) остается на площадке больше игроков. Если мяч попал в кого-либо из участников, но один из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, осаленный из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, в этом случае его команда становится нападающей.

«БАЛАНСИРОВАНИЕ С МЯЧЕМ»

Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаются удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой.

Тренер следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности детей сокращает или увеличивает время на удержание мяч на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

«ПРОЙДИ С МЯЧЕМ».

Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

Тренер стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

«ХОККЕЙ РУКАМИ». Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 6–8 человек. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель – с помощью передачи или индивидуальных действий продвинуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это начисляется выигрышное очко. Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все соперники должны находиться за средней линией на своей стороне. Встреча продолжается 6–8 мин, после чего игроки меняются местами. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Согласно правилам игры, не разрешается поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. За нарушение правил назначается штрафной удар с того места, где допущена ошибка.

«С РАКЕТКИ НА РАКЕТКУ» В игре участвуют двое детей. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами.

Игру можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекачивать мяч с ракетки на ракетку, продвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

«МЯЧ ОТ СТЕНЫ НА РАКЕТКУ»

Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых мяч и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает мяч в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать мячу скатиться, держит до определённого счёта, затем передаёт мяч и ракетку следующему, а сам встаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Тренер следит, чтобы дети при ловле мяча не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает мяч в стену ракеткой, свободная рука

67
слегка придерживает мяч, затем следует резкий замах ракеткой, мяч ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену. «От стены пола на ракетку»

Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребёнок ловит его ракеткой. При этом тренер обращает внимание детей, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игровые упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добегит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Приложение 2

Методические рекомендации

«Алгоритм составления рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы»

Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации по составлению рабочей программы тренера-преподавателя разработаны в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав Учреждения.

Настоящие рекомендации регламентируют порядок разработки и реализации рабочих программ тренера-преподавателя.

Методические рекомендации определяют структуру рабочей программы, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающейся на примерных программах по видам спорта.

Цель: создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному виду спорта.

Задачи:

- дать представление о практической реализации модифицированной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей учебно-тренировочного процесса Учреждения и контингента обучающихся.

Функции:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- целеполагания, то есть определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную образовательную деятельность;
- определения содержания образования, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению учащимися (требования к минимуму содержания), а также степень их трудности;

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности (спортивной подготовки) обучающихся.

Технология разработки рабочей программы

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году спортивной подготовки на основе Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта и дополнительной образовательной программой по виду спорта МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного методического объединения (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем рассчитана на период с 01.09. по 31.08. текущего года этапа подготовки на 52 недели.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методически материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Текст набирается в редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль 12-14, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по абзацу 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

Рабочая программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью и подписью директора.

Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также как и листы приложения.

Структура рабочей программы:

Титульный лист.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- III. Периодизация учебно-тренировочного года.
- IV. Программный материал.
- V. Учебно – тематический план по теоретической подготовке.
- VI. Система контроля.
- VII. План воспитательной работы.
- VIII. План инструкторской и судейской практики.
- IX. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Х. Дополнительные материалы.

Приложение. Календарно-поурочное планирование.

Порядок оформления рабочей программы

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;
- грифы принятия и утверждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);
- название вида спорта, для которого написана программа;
- указание этапа и года подготовки;
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя, категория;
- период, на который рассчитана рабочая программа;
- год составления программы.

1. Пояснительная записка.

В тексте пояснительной записки указывается:

- Федеральный стандарт по виду спорта, на основе которого разработана программа;
- небольшой анализ, проблематика учебно-тренировочной работы за прошлый год;
- цель и задачи на предстоящий год учебно-тренировочной работы;
- указание количества обучающихся, их подготовленность, разряды (если имеются) в соответствии с комплектованием на текущий год;
- количество часов, на которое рассчитана программа в соответствии с комплектованием.

1. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Включает в себя распределение всех разделов/тем этапа и года спортивной подготовки, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение (таблица) в соответствии с Федеральным Стандартом спортивной подготовки по виду спорта (из программы Школы, раздел 2.4.

2. Периодизация.

Распределение календарного года на периоды: подготовительный (возможно выделение общеподготовительного и специально-подготовительного периодов), соревновательный (возможно выделение предсоревновательного и соревновательного периодов), переходный.

Периодизация должна соответствовать календарному плану соревнований. Для каждого вида спорта план отличный.

Пример (лыжные гонки)

- Подготовительный период – август, сентябрь, октябрь, ноябрь.
- Соревновательный период – декабрь, январь, февраль, март.
- Переходный период – апрель, май, июнь

3. Программный материал.

Описание учебно-тренировочного процесса, в том числе программный материал изложен в Программе школы (раздел 4), необходимо подобрать нужный материал.

4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Составляется самостоятельно на основании ⁷¹ Плана по теоретической подготовке Программы школы (раздел 4). Необходимо учесть количество часов и темы в соответствии с Планом.

5. Система контроля.

Включает требования к уровню подготовки обучающихся и контрольно - переводные требования. Материал изложен в Программе школы (раздел Система контроля раздел 3). Необходимо выбрать требования в соответствии с этапом подготовки.

6. План воспитательной работы.

План воспитательной работы изложен в Программе школы (раздел 2.5), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

8. План инструкторской и судейской практики.

План инструкторской и судейской практики изложен в Программе школы (раздел 2.7), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в Программе школы (раздел 2.6), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

10. Дополнительные материалы.

указывается литература, интернет - ресурсы, сайт федерации, обучающие программы на компакт дисках, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

Календарное поурочное планирование заполняется в форме таблицы

№ п/п	дата проведения	Тема, краткое содержание	количество часов

Порядок принятия и утверждения рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета. Рабочие программы представляются на утверждение директору до 01 сентября текущего года, утверждаются и разрешаются к применению приказом директора.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.