

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята на заседании
тренерского совета
МОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
от 30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ ДО «ДЮСШ»
от 02 сентября 2019 г. № 103 о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Введен в действие
с 01.09.2019 г.
МОУ ДО «ДЮСШ»
г. Новодвинск
417300

УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ ДО «ДЮСШ»
от 02.09.2019 г. № 103 о/д

Автор:
Циммерман Олег Рудольфович,
тренер-преподаватель

г. Новодвинск

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей образовательной программы..... | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели, задачи, новизна программы..... | 5 |
| 1.3. Учебный план, учебный план по теоретической подготовке, содержание программы..... | 6 |
| 1.4. Планируемые результаты..... | 21 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий..... | 21 |
| 2.1. Календарно-учебный план..... | 21 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 34 |
| 2.3. Форма аттестации..... | 34 |
| 2.4. Оценочные материалы..... | 36 |
| 2.5. Методическое обеспечение..... | 36 |
| 2.6. Воспитательная работа..... | 37 |
| 2.7. Психологическая подготовка..... | 38 |
| 2.8. Инструкторская и судейская практика..... | 40 |
| 3. Список литературы..... | 40 |
| Приложение №1 Результат выполнения контрольных нормативов учащимися отделения настольного тенниса (аттестация)..... | 42 |
| Приложение №2 План воспитательной работы с родителями..... | 43 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей образовательной программы

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва для обучающихся МОУ ДО «ДЮСШ» по настольному теннису» (далее – ДЮСШ). Она предназначена для организации учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный материал в программе излагается для этапа: спортивно - оздоровительного, начальной подготовки, тренировочного, спортивного совершенствования, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней применяются новые современные технологии и методики обучения детей настольному теннису, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, реакции, меткости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы

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

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки).

- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Адресат программы - возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – 7-18 лет. В отделение настольного тенниса «ДЮСШ», принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту и имеет допуск спортивного врача.

Тип программы – авторская

Вид программы – дополнительная общеразвивающая

Продолжительность обучения– 10 лет

Формы организации занятий – групповые, индивидуальные

Режим занятий:- согласно учебному плану

Ожидаемые результаты и способы их проверки – освоения учащимися материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения.

Результативность занятий учащихся, отслеживается при помощи мониторинга:

- личных достижений учащихся в муниципальных, региональных, федеральных соревнованиях;

- присвоения спортивных разрядов;

- сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы (аттестация) - программа предусматривает первичную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по настольному теннису.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: обучить основам и правилам игры в настольный теннис. Создать условия для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом. Развития физических качеств и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи Программы:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

1.2. Учебный план, учебный план по теоретической подготовке, содержание программы

Учебный план

Учебный план программы разработан на основе Закона об образовании и Федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису.

В учебном плане раскрывается:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В течение календарного года обеспечивается непрерывный тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок 10 месяцев. Сроки начала тренировочного процесса 01 сентября, сроки окончания 30 июня.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 40 недель.

Подготовка спортсменов в группе настольного тенниса рассчитана на 10 лет работы и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Группа настольного тенниса комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности учащихся. Требования по наполняемости групп, возрасту учащихся и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

| Этапы обучения | Год обучения | Миним. возраст для зачисления | Миним. кол-во учебных часов в неделю | Продолжител. одного занятия (акад. час.) | Кол-во занятий в неделю | Миним. кол-во учебных часов в год | Формы аттестации /контроля |
|-------------------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Спортивно - оздоровительный | Весь период | 7 | 2 | 2 | 1 | 80 | первичная промеж. итоговая |
| Начальной подготовки | 1-2 | 7 | 6-9 | 2 | 3-5 | 240-360 | первичная промеж. итоговая |
| Учебно-тренировочный | 3-7 | 8 | 12-18 | 3 | 4-6 | 480-720 | первичная промеж. итоговая |
| Спортивного совершенствования | 8-10 | 12 | 24-28 | 4 | 7-8 | 960-1120 | первичная промеж. итоговая |

В учебном плане (табл. №2) часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки игроков требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий

Таблица № 2

| № п/п | Разделы подготовки | СО | НП | | УТ | | | | | | СС | | |
|----------|--|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--|
| | | Год обучения | | | | | | | | | | | |
| | | Весь период | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й | 9-й | 10-й | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 9 | 10 | 10 | 16 | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 60 | 80 | 80 | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 120 | 120 | |
| 3 | Спец. физическая подготовка | 20 | 30 | 40 | 80 | 90 | 80 | 90 | 90 | 90 | 150 | 200 | |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | 60 | 80 | 80 | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 140 | 180 | |
| 5 | Тактическая подготовка | 9 | 30 | 70 | 70 | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 140 | 170 | |
| 6 | Игровая подготовка | 0 | 20 | 20 | 70 | 80 | 100 | 100 | 100 | 100 | 140 | 160 | |
| 7 | Соревнования | 0 | 12 | 36 | 66 | 80 | 100 | 120 | 120 | 120 | 120 | 140 | |
| 8 | Контрольно- переводные нормативы | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |
| 9 | Инструкторская и судейская | 0 | 0 | 7 | 7 | 7 | 23 | 35 | 35 | 35 | 43 | 43 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | практика | | | | | | | | | | | |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 0 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 25 | 25 | 25 | 57 | 57 |
| 11 | Медицинское обследование | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Всего, час. | 80 | 240 | 360 | 480 | 560 | 640 | 720 | 720 | 720 | 960 | 1120 |

Теоретическая подготовка

Учебный план по теоретической подготовке

Таблица № 3

| Тема | Спортивно - оздоровительная | Этап начальной подготовки | | Этап учебно-тренировочный | | | | | | | Спортивного совершенствования | |
|--|-----------------------------|---------------------------|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|---|
| | | Год обучения | | | | | | | | | | |
| | Весь период | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й | 9-й | 10-й | |
| Физическая культура и спорт России | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--------|--------|--------|----|----|----|
| спортсмена | | | | | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Профилактика травматизма в спорте | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Планирование и контроль подготовки | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Основные техники игры | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 10 | 10 | 10 |
| Основы тактики игры | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 10 | 10 | 10 |
| Физические качества и физическая подготовка | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 10 | 10 | 10 |
| Установка на игру и разбор результатов игры | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | | | |
| Всего, час. | 6 | 9 | 10 | 10 | 10 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься настольным теннисом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и разностороннюю физическую подготовку, овладение двигательными действиями, основ спортивной техники настольного тенниса, теоретическая подготовка.

Таблица № 4

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|-------------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| Общая физическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Специальная физическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Техническая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Тактическая | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Игровая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Соревнования | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Контрольные испытания | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Мед. обследование | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Всего, час. | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 8 | 80 |

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
4. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-й год обучения)

Таблица № 5

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|-------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Общая физическая | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 60 |
| Специальная физическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| Техническая | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 60 |
| Тактическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| Игровая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Соревнования | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 12 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 240 |

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса второго года обучения этапа начальной подготовки:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Укрепления здоровья спортсменов.
6. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2-й год обучения)**

Таблица № 6

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Общая физическая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Специальная физическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Техническая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Тактическая | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 70 |
| Игровая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Соревнования | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 360 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-7-й год обучения)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Укрепление здоровья спортсменов.
4. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связок.
5. Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
6. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-й год обучения)

Таблица № 7

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Общая физическая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Специальная физическая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Техническая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Тактическая | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 70 |
| Игровая | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 70 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Соревнования | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 66 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 480 |

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(4-й год обучения)**

Таблица № 8

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| Общая физическая | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 90 |
| Специальная физическая | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 90 |
| Техническая | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 90 |
| Тактическая | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 90 |
| Игровая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Соревнования | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Восстановительные мероприятия | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 560 |

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(5-й год обучения)**

Таблица № 9

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Общая физическая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Специальная физическая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Техническая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Тактическая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Игровая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Соревнования | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 23 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 640 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(6-7-й год обучения)

Таблица № 10

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Общая физическая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Специальная физическая | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 90 |
| Техническая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Тактическая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Игровая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Соревнования | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 35 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 25 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 720 |

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
3. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.
4. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
5. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
6. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
7. Сохранение здоровья спортсменов.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (8-9-й год обучения)

Таблица № 11

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Общая физическая | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |
| Специальная физическая | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 150 |
| Техническая | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 140 |
| Тактическая | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 140 |
| Игровая | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 140 |
| Соревнования | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 43 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 57 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 960 |

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (10-й год обучения)

Таблица № 12

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Общая физическая | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |
| Специальная физическая | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 200 |
| Техническая | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 180 |
| Тактическая | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 170 |
| Игровая | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 160 |
| Соревнования | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 140 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 43 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 57 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 1120 |

1.4. Планируемые результаты

Результатами освоения учащимися программы по настольному теннису являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание такие качеств, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный план

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (весь период)

Таблица № 13

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | | | 1 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | | | | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | | | | | 1 | | | | | |
| Профилактика травматизма в спорте | 1 | | | | | | 1 | | | | |
| Итого часов: | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Специальная физическая | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тактическая | 9 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игровая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Инструкторская и судейская практики | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 69 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 5. Медицинское обследование | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Всего часов: | 80 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 8 |

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(1-й год обучения)**

Таблица № 14

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | | | 1 | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | | | | 1 | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | | | | | 1 | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | | | | | | 1 | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 1 | | | | | | | 1 | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 1 | | | | | | | | 1 | | |
| Планирование и контроль подготовки | 1 | | | | | | | | | 1 | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| Итого часов: | 9 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Спец.физическая подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Тактическая подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Игровая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практики | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 9 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итого часов: | 209 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 12 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 5. Медицинское обследование | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 22 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего часов: | 240 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2-й год обучения)

Таблица № 15

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | | | 1 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | | | | 1 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | | | | | 1 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 1 | | | | | | 1 | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая характеристика спортивной подготовки | 1 | | | | | | | 1 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 1 | | | | | | | | 1 | | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | | | | | | | | | 1 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| Итого часов: | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Спец.физическая подготовка | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Тактическая подготовка | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Игровая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практики | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Итого часов: | 304 | 29 | 31 | 31 | 31 | 29 | 31 | 31 | 31 | 31 | 29 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 36 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 5. Медицинское обследование | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 46 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Всего часов: | 360 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-й год обучения)

Таблица № 16

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 2 | | 2 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2 | | | 2 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | | | | 2 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | | | | | 2 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 2 | | | | | | 2 | | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 2 | | | | | | | 2 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 2 | | | | | | | | 2 | | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 2 | | | | | | | | | 2 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| Итого часов: | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Спец.физическая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Техническая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Тактическая подготовка | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Игровая подготовка | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Инструкторская и судейская практики | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Итого часов: | 394 | 38 | 40 | 40 | 40 | 38 | 40 | 40 | 40 | 40 | 38 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 66 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 5. Медицинское обследование | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 76 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Всего часов: | 480 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (4-й год обучения)

Таблица № 17

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|---|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 2 | | 2 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2 | | | 2 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | | | | 2 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | | | | | 2 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 2 | | | | | | 2 | | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 1 | | | | | | | 1 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 1 | | | | | | | | 1 | | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | | | | | | | | | 1 | |
| Основы тактики игры и техническая подготовка | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| Итого часов: | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Спец.физическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Техническая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Тактическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Игровая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Инструкторская и судейская практики | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Итого часов: | 414 | 44 | 46 | 46 | 46 | 44 | 46 | 46 | 46 | 46 | 44 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | | | | | | | | | | | |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | | | | | 2 | | | | 2 |
| | | | | | | | | | | | |
| 5. Медицинское обследование | | | | | | | | | | | |
| Итого часов: | 4 | 2 | | | | | 2 | | | | |
| Итого часов: | 90 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| | | | | | | | | | | | |
| Всего часов: | 560 | 58 | 56 | 56 | 56 | 54 | 58 | 56 | 56 | 56 | 54 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (5-й год обучения)

Таблица № 18

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 2 | | 2 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2 | | | 2 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | | | | 2 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | | | | | 2 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 2 | | | | | | 2 | | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 2 | | | | | | | 2 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 2 | | | | | | | | 2 | | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 2 | | | | | | | | | 2 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| Итого часов: | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Спец.физическая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Техническая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Игровая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практики | 23 | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Итого часов: | 510 | 48 | 52 | 52 | 52 | 50 | 50 | 52 | 52 | 52 | 52 | 50 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 5. Медицинское обследование | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 110 | 14 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| Всего часов: | 640 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(6-7 й год обучения)

Таблица № 19

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 4 | | 4 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 4 | | | 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 4 | | | | 4 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 4 | | | | | 4 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 4 | | | | | | 4 | | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 4 | | | | | | | 4 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 4 | | | | | | | | 4 | | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 4 | | | | | | | | | 4 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 4 | | | | | | | | | | 4 |
| Итого часов: | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Спец.физическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Техническая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Игровая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практики | 35 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 25 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| Итого часов: | 550 | 52 | 56 | 56 | 56 | 54 | 54 | 56 | 56 | 56 | 54 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Соревнования | 120 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 5. Медицинское обследование | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 130 | 16 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Всего часов: | 720 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (8--10-й год обучения)

Таблица № 20

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 4 | | 4 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 4 | | | 4 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 4 | | | | 4 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 4 | | | | | 4 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 4 | | | | | | 4 | | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 4 | | | | | | | 4 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 4 | | | | | | | | 4 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Основы техники игры и техническая подготовка | 4 | | | | | | | | | 4 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 4 | | | | | | | | | | 4 |
| Итого часов: | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 120 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Спец.физическая подготовка | 150 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Техническая подготовка | 140 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Тактическая подготовка | 140 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Игровая подготовка | 140 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Инструкторская и судейская практики | 43 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 57 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого часов: | 790 | 76 | 80 | 80 | 80 | 78 | 78 | 80 | 80 | 80 | 78 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 120 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 5. Медицинское обследование | | | | | | | | | | | |
| Итого часов: | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 130 | 16 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Всего часов: | 960 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 |

2.2. Условия реализации программы.

1. Спортивный зал.
2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Федеральной стандарт спортивной подготовки по настольному теннису).

Таблица № 21

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| Спортивное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Теннисный стол | комплект | 4 |
| 2 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 12 |
| 3 | Мячи для настольного тенниса | штук | 300 |
| 4 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 6 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает первичную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по настольному теннису. В начале учебного года (сентябрь) проводится первичное тестирование по общей физической и специальной физической подготовки. Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года (январь), итоговая аттестация проводится по окончании учебного года (июнь). Форма аттестации предоставлена в таблице №1, данной программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №22

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м) | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе**

Таблица №23

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №24

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

2.4. Оценочные материалы.

Путем принятия контрольно-переводных нормативов, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по настольному теннису.

2.5. Методические материалы.

На занятиях используются современные методы и технологии, такие как: Сборники методический материалов разработанный Федерацией настольного тенниса России: «Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР», «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис», «Современные научные исследования в области настольного тенниса».

В специально физической подготовки учащихся, применяется тренажер - координационная лестница, предназначенная для развития скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации.

Во время подготовки спортсменов к соревновательной деятельности используется методическое пособие: «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии».

Применяется методика обучение игре в настольный теннис не доминирующей рукой, технологию которой разработал и защитил автор этой программы.

Ведется исследовательская работа с применением новой методики разработанная автором данной программы - это игра в настольный теннис двумя мячами, развивающая координацию, реакцию, выносливость и меткость спортсмена.

2.6. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися ДЮСШ осуществляются директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями устава детско-юношеской спортивной школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;

- просмотр соревнований федерального уровня и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- мастер-классы со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

2.7. Психологическая подготовка

Настольный теннис – высоко эмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;

- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.
- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

Психологическая подготовка юных игроков в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня,

средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

2.8. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить навыки судейства соревнований.

1. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
2. Участие в судействе соревнований на уровне образовательной организации в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
3. Участие в судействе официальных городских, региональных, федеральных соревнований в роли ведущего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
4. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

План воспитательной работы с родителями представлен в приложении №2.

3. Список литературы.

1. Сборник №1 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», ФНТ России, Москва 2011 г.
2. Сборник №2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис», ФНТ России, Москва 2011 г.
3. Сборник №3 «Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР», ФНТ России, Москва 2011 г.
4. Методическое пособие: «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии, центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, Москва. 2016 г.

5. Методика тренировки игроков не доминирующей рукой на занятиях настольным теннисом, материалы межрегионального форума посвященного 100-летию государственной системы дополнительного (внешкольного) образования в России, Архангельск, 2018 г.
6. Теоретические основы использования координационных (скоростных) лестниц на занятиях физкультуры, сайт <https://studwood.ru/>
7. «Беседы о настольном теннисе», М.М.Ватанян, В.В.Команов, Москва 2010 г.
8. «Теория и методика настольного тенниса», Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин, Издательский центр «Академия», 2006 г.
9. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник ООО «Издательство «СпецЛит», 2009 г.
10. Сбалансированное питание, сайт <https://works.doklad.ru/view/84h1Yyjdn8.html>
11. Ежемесячный журнал « Настольный теннис», Москва.

**Результат выполнения контрольных нормативов
учащимися отделения настольного тенниса
(аттестация)**

| № | Фамилия Имя Отчество | Бег на 10 м | Бег на 30 м | Прыжки через скакалку кол-во раз за 45 с. Норматив 75,65 | Подтягиван ие на перекладин е кол-во раз не менее 7 раз мальчики | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз не менее 10 раз девочки | Прыжо к в длину с места 160,155 см |
|---|-------------------------|---------------------|---------------------|--|--|---|---|
| | | Нормат ив 3,4 | Нормат ив 5,3 | | | | |
| | | | | | | | |

« ___ » _____ 20__ г.

Комиссия по приятию контрольно-переводных нормативов в составе:

Заместитель директора МОУ ДО «ДЮСШ»
по спортивно-массовой работе _____

Методист по индивидуальным видам спорта
МОУ ДО «ДЮСШ» _____

Тренер-преподаватель МОУ ДО «ДЮСШ»
по настольному теннису _____

ПЛАН воспитательной работы с родителями

Основным направлением работы с семьей являются: психолого-педагогическое просвещение родителей, включение родителей в различные виды деятельности, осуществляемые в «ДЮСШ».

Два раза в год, в отделении настольного тенниса проходят родительские собрания, темы которых выбирает тренер-преподаватель отделения, в основном это:

1. Организационное родительское собрание: знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы.
2. Требования к учебно-тренировочному процессу.
3. Здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых.
4. Адаптация к спортивному режиму жизни.
5. Роль семьи в воспитании здорового ребенка.
6. О способностях к избранному виду спорта.
7. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.
8. Сбалансированная диета и дополнительные факторы питания.
9. Организация и проведение спортивно-оздоровительных лагерей.
10. О роли занятий спортом в период летних каникул.
11. О безопасности дорожного движения. Ознакомления родителей с паспортом дорожной безопасности.
12. Итоговые родительские собрания по отделениям, по группам.
13. Регулярно проводятся индивидуальные беседы с родителями, оказывается консультативная помощь (по вопросам воспитания, учебно-тренировочному процессу).

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей образовательной программы..... | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели, задачи, новизна программы..... | 5 |
| 1.3. Учебный план, учебный план по теоретической подготовке, содержание программы..... | 6 |
| 1.4. Планируемые результаты..... | 21 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий..... | 21 |
| 2.1. Календарно-учебный план..... | 21 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 34 |
| 2.3. Форма аттестации..... | 34 |
| 2.4. Оценочные материалы..... | 36 |
| 2.5. Методическое обеспечение..... | 36 |
| 2.6. Воспитательная работа..... | 37 |
| 2.7. Психологическая подготовка..... | 38 |
| 2.8. Инструкторская и судейская практика..... | 40 |
| 3. Список литературы..... | 40 |
| Приложение №1 Результат выполнения контрольных нормативов учащимися отделения настольного тенниса (аттестация)..... | 42 |
| Приложение №2 План воспитательной работы с родителями..... | 43 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей образовательной программы

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва для обучающихся МОУ ДО «ДЮСШ» по настольному теннису» (далее – ДЮСШ). Она предназначена для организации учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный материал в программе излагается для этапа: спортивно - оздоровительного, начальной подготовки, тренировочного, спортивного совершенствования, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней применяются новые современные технологии и методики обучения детей настольному теннису, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, реакции, меткости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы

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

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки).

- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Адресат программы - возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – 7-18 лет. В отделение настольного тенниса «ДЮСШ», принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту и имеет допуск спортивного врача.

Тип программы – авторская

Вид программы – дополнительная общеразвивающая

Продолжительность обучения– 10 лет

Формы организации занятий – групповые, индивидуальные

Режим занятий:- согласно учебному плану

Ожидаемые результаты и способы их проверки – освоения учащимися материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения.

Результативность занятий учащихся, отслеживается при помощи мониторинга:

- личных достижений учащихся в муниципальных, региональных, федеральных соревнованиях;

- присвоения спортивных разрядов;

- сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы (аттестация) - программа предусматривает первичную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по настольному теннису.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: обучить основам и правилам игры в настольный теннис. Создать условия для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом. Развития физических качеств и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи Программы:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

1.2. Учебный план, учебный план по теоретической подготовке, содержание программы

Учебный план

Учебный план программы разработан на основе Закона об образовании и Федерального стандарта спортивной подготовки по настольному теннису.

В учебном плане раскрывается:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В течение календарного года обеспечивается непрерывный тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок 10 месяцев. Сроки начала тренировочного процесса 01 сентября, сроки окончания 30 июня.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 40 недель.

Подготовка спортсменов в группе настольного тенниса рассчитана на 10 лет работы и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки. Группа настольного тенниса комплектуется в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности учащихся. Требования по наполняемости групп, возрасту учащихся и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

| Этапы обучения | Год обучения | Миним. возраст для зачисления | Миним. кол-во учебных часов в неделю | Продолжител. одного занятия (акад. час.) | Кол-во занятий в неделю | Миним. кол-во учебных часов в год | Формы аттестации /контроля |
|-------------------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Спортивно - оздоровительный | Весь период | 7 | 2 | 2 | 1 | 80 | первичная промеж. итоговая |
| Начальной подготовки | 1-2 | 7 | 6-9 | 2 | 3-5 | 240-360 | первичная промеж. итоговая |
| Учебно-тренировочный | 3-7 | 8 | 12-18 | 3 | 4-6 | 480-720 | первичная промеж. итоговая |
| Спортивного совершенствования | 8-10 | 12 | 24-28 | 4 | 7-8 | 960-1120 | первичная промеж. итоговая |

В учебном плане (табл. №2) часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

Система многолетней подготовки игроков требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий

Таблица № 2

| № п/п | Разделы подготовки | СО | НП | | УТ | | | | | | СС | | |
|----------|--|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--|
| | | Год обучения | | | | | | | | | | | |
| | | Весь период | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й | 9-й | 10-й | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 9 | 10 | 10 | 16 | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 60 | 80 | 80 | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 120 | 120 | |
| 3 | Спец. физическая подготовка | 20 | 30 | 40 | 80 | 90 | 80 | 90 | 90 | 90 | 150 | 200 | |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | 60 | 80 | 80 | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 140 | 180 | |
| 5 | Тактическая подготовка | 9 | 30 | 70 | 70 | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 140 | 170 | |
| 6 | Игровая подготовка | 0 | 20 | 20 | 70 | 80 | 100 | 100 | 100 | 100 | 140 | 160 | |
| 7 | Соревнования | 0 | 12 | 36 | 66 | 80 | 100 | 120 | 120 | 120 | 120 | 140 | |
| 8 | Контрольно- переводные нормативы | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |
| 9 | Инструкторская и судейская | 0 | 0 | 7 | 7 | 7 | 23 | 35 | 35 | 35 | 43 | 43 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | практика | | | | | | | | | | | |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 0 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 25 | 25 | 25 | 57 | 57 |
| 11 | Медицинское обследование | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Всего, час. | 80 | 240 | 360 | 480 | 560 | 640 | 720 | 720 | 720 | 960 | 1120 |

Теоретическая подготовка

Учебный план по теоретической подготовке

Таблица № 3

| Тема | Спортивно - оздоровительная | Этап начальной подготовки | | Этап учебно-тренировочный | | | | | | | Спортивного совершенствования | |
|--|-----------------------------|---------------------------|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------|---|
| | | Год обучения | | | | | | | | | | |
| | Весь период | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й | 9-й | 10-й | |
| Физическая культура и спорт России | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--------|--------|--------|----|----|----|
| спортсмена | | | | | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Профилактика травматизма в спорте | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Планирование и контроль подготовки | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Основные техники игры | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 10 | 10 | 10 |
| Основы тактики игры | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 10 | 10 | 10 |
| Физические качества и физическая подготовка | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 10 | 10 | 10 |
| Установка на игру и разбор результатов игры | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | | | |
| Всего, час. | 6 | 9 | 10 | 10 | 10 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься настольным теннисом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и разностороннюю физическую подготовку, овладение двигательными действиями, основ спортивной техники настольного тенниса, теоретическая подготовка.

Таблица № 4

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|-------------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| Общая физическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Специальная физическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Техническая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Тактическая | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Игровая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Соревнования | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Контрольные испытания | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Мед. обследование | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Всего, час. | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 8 | 80 |

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
4. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-й год обучения)

Таблица № 5

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|-------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Общая физическая | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 60 |
| Специальная физическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| Техническая | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 60 |
| Тактическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 |
| Игровая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Соревнования | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 12 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 240 |

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса второго года обучения этапа начальной подготовки:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.
5. Укрепления здоровья спортсменов.
6. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2-й год обучения)**

Таблица № 6

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Общая физическая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Специальная физическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Техническая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Тактическая | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 70 |
| Игровая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Соревнования | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 360 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-7-й год обучения)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Укрепление здоровья спортсменов.
4. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связок.
5. Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
6. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-й год обучения)

Таблица № 7

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| Общая физическая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Специальная физическая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Техническая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Тактическая | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 70 |
| Игровая | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 70 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Соревнования | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 66 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Восстанови- тельные мероприятия | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 480 |

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(4-й год обучения)**

Таблица № 8

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| Общая физическая | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 90 |
| Специальная физическая | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 90 |
| Техническая | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 90 |
| Тактическая | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 90 |
| Игровая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Соревнования | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Восстановительные мероприятия | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 560 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (5-й год обучения)

Таблица № 9

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Общая физическая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Специальная физическая | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 80 |
| Техническая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Тактическая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Игровая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Соревнования | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 23 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 640 |

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(6-7-й год обучения)**

Таблица № 10

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Общая физическая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Специальная физическая | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 90 |
| Техническая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Тактическая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Игровая | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| Соревнования | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 35 |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 25 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 720 |

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
3. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.
4. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
5. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
6. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
7. Сохранение здоровья спортсменов.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (8-9-й год обучения)

Таблица № 11

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Общая физическая | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |
| Специальная физическая | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 150 |
| Техническая | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 140 |
| Тактическая | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 140 |
| Игровая | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 140 |
| Соревнования | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 43 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 57 |
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 960 |

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (10-й год обучения)

Таблица № 12

| Вид подготовки | Месяца | | | | | | | | | | Всего |
|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | |
| Теоретическая | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Общая физическая | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |
| Специальная физическая | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 200 |
| Техническая | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 180 |
| Тактическая | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 170 |
| Игровая | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 160 |
| Соревнования | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 140 |
| Контрольные испытания | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 43 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 57 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Мед. обследование | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| Всего, час. | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 112 | 1120 |

1.4. Планируемые результаты

Результатами освоения учащимися программы по настольному теннису являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание такие качеств, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный план

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (весь период)

Таблица № 13

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | | | 1 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | | | | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | | | | | 1 | | | | | |
| Профилактика травматизма в спорте | 1 | | | | | | 1 | | | | |
| Итого часов: | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Специальная физическая | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тактическая | 9 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игровая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Инструкторская и судейская практики | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 69 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 5. Медицинское обследование | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Всего часов: | 80 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 8 |

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(1-й год обучения)**

Таблица № 14

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | | | 1 | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | | | | 1 | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | | | | | 1 | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | | | | | | 1 | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 1 | | | | | | | 1 | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 1 | | | | | | | | 1 | | |
| Планирование и контроль подготовки | 1 | | | | | | | | | 1 | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| Итого часов: | 9 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Спец.физическая подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Тактическая подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Игровая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практики | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 9 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итого часов: | 209 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 12 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 5. Медицинское обследование | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 22 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего часов: | 240 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2-й год обучения)

Таблица № 15

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | | | 1 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | | | | 1 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | | | | | 1 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 1 | | | | | | 1 | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общая характеристика спортивной подготовки | 1 | | | | | | | 1 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 1 | | | | | | | | 1 | | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | | | | | | | | | 1 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| Итого часов: | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Спец.физическая подготовка | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Тактическая подготовка | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Игровая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практики | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Итого часов: | 304 | 29 | 31 | 31 | 31 | 29 | 31 | 31 | 31 | 31 | 29 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 36 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 5. Медицинское обследование | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 46 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Всего часов: | 360 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-й год обучения)

Таблица № 16

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 2 | | 2 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2 | | | 2 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | | | | 2 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | | | | | 2 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 2 | | | | | | 2 | | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 2 | | | | | | | 2 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 2 | | | | | | | | 2 | | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 2 | | | | | | | | | 2 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| Итого часов: | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Спец.физическая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Техническая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Тактическая подготовка | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Игровая подготовка | 70 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Инструкторская и судейская практики | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Итого часов: | 394 | 38 | 40 | 40 | 40 | 38 | 40 | 40 | 40 | 40 | 38 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 66 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 5. Медицинское обследование | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 76 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Всего часов: | 480 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (4-й год обучения)

Таблица № 17

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|---|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 2 | | 2 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2 | | | 2 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | | | | 2 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | | | | | 2 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 2 | | | | | | 2 | | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 1 | | | | | | | 1 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 1 | | | | | | | | 1 | | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | | | | | | | | | 1 | |
| Основы тактики игры и техническая подготовка | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| Итого часов: | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Спец.физическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Техническая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Тактическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Игровая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Инструкторская и судейская практики | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Итого часов: | 414 | 44 | 46 | 46 | 46 | 44 | 46 | 46 | 46 | 46 | 44 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | | | | | | | | | | | |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | | | | | 2 | | | | 2 |
| | | | | | | | | | | | |
| 5. Медицинское обследование | | | | | | | | | | | |
| Итого часов: | 4 | 2 | | | | | 2 | | | | |
| Итого часов: | 90 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| | | | | | | | | | | | |
| Всего часов: | 560 | 58 | 56 | 56 | 56 | 54 | 58 | 56 | 56 | 56 | 54 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (5-й год обучения)

Таблица № 18

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 2 | | 2 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2 | | | 2 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | | | | 2 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | | | | | 2 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 2 | | | | | | 2 | | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 2 | | | | | | | 2 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 2 | | | | | | | | 2 | | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 2 | | | | | | | | | 2 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 2 | | | | | | | | | | 2 |
| Итого часов: | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Спец.физическая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Техническая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Игровая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практики | 23 | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Итого часов: | 510 | 48 | 52 | 52 | 52 | 50 | 50 | 52 | 52 | 52 | 52 | 50 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 5. Медицинское обследование | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 110 | 14 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 |
| Всего часов: | 640 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 |

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(6-7 й год обучения)

Таблица № 19

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 4 | | 4 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 4 | | | 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 4 | | | | 4 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 4 | | | | | 4 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 4 | | | | | | 4 | | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 4 | | | | | | | 4 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 4 | | | | | | | | 4 | | |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 4 | | | | | | | | | 4 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 4 | | | | | | | | | | 4 |
| Итого часов: | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Спец.физическая подготовка | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Техническая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Игровая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практики | 35 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 25 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| Итого часов: | 550 | 52 | 56 | 56 | 56 | 54 | 54 | 56 | 56 | 56 | 54 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Соревнования | 120 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 5. Медицинское обследование | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 130 | 16 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Всего часов: | 720 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (8--10-й год обучения)

Таблица № 20

| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |
|--|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|
| 1. Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура и спорт России | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие настольного тенниса в России | 4 | | 4 | | | | | | | | |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 4 | | | 4 | | | | | | | |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 4 | | | | 4 | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 4 | | | | | 4 | | | | | |
| Профилактика и травматизм в спорте | 4 | | | | | | 4 | | | | |
| Общая характеристика спортивной подготовки | 4 | | | | | | | 4 | | | |
| Планирование и контроль подготовки | 4 | | | | | | | | 4 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Основы техники игры и техническая подготовка | 4 | | | | | | | | | 4 | |
| Физические качества и физическая подготовка | 4 | | | | | | | | | | 4 |
| Итого часов: | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 120 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Спец.физическая подготовка | 150 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Техническая подготовка | 140 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Тактическая подготовка | 140 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Игровая подготовка | 140 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Инструкторская и судейская практики | 43 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 57 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого часов: | 790 | 76 | 80 | 80 | 80 | 78 | 78 | 80 | 80 | 80 | 78 |
| 3. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | 120 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4. Контрольные испытания (аттестация) | | | | | | | | | | | |
| Контрольно-переводные нормативы | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 5. Медицинское обследование | | | | | | | | | | | |
| Итого часов: | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого часов: | 130 | 16 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Всего часов: | 960 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 |

2.2. Условия реализации программы.

1. Спортивный зал.
2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Федеральной стандарт спортивной подготовки по настольному теннису).

Таблица № 21

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| Спортивное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Теннисный стол | комплект | 4 |
| 2 | Ракетка для настольного тенниса | штук | 12 |
| 3 | Мячи для настольного тенниса | штук | 300 |
| 4 | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг | комплект | 3 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 7 |
| 6 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 3 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает первичную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по настольному теннису. В начале учебного года (сентябрь) проводится первичное тестирование по общей физической и специальной физической подготовки. Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года (январь), итоговая аттестация проводится по окончании учебного года (июнь). Форма аттестации предоставлена в таблице №1, данной программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №22

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м) | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица №23

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №24

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

2.4. Оценочные материалы.

Путем принятия контрольно-переводных нормативов, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по настольному теннису.

2.5. Методические материалы.

На занятиях используются современные методы и технологии, такие как: Сборники методический материалов разработанный Федерацией настольного тенниса России: «Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР», «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис», «Современные научные исследования в области настольного тенниса».

В специально физической подготовки учащихся, применяется тренажер - координационная лестница, предназначенная для развития скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации.

Во время подготовки спортсменов к соревновательной деятельности используется методическое пособие: «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии».

Применяется методика обучение игре в настольный теннис не доминирующей рукой, технологию которой разработал и защитил автор этой программы.

Ведется исследовательская работа с применением новой методики разработанная автором данной программы - это игра в настольный теннис двумя мячами, развивающая координацию, реакцию, выносливость и меткость спортсмена.

2.6. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися ДЮСШ осуществляются директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями устава детско-юношеской спортивной школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;

- просмотр соревнований федерального уровня и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- мастер-классы со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

2.7. Психологическая подготовка

Настольный теннис – высоко эмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности игровых действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки.

Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;

- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.), в тренировочных занятиях и играх на счет;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.
- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

Психологическая подготовка юных игроков в настольный теннис состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня,

средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

2.8. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить навыки судейства соревнований.

1. Участие в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
2. Участие в судействе соревнований на уровне образовательной организации в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
3. Участие в судействе официальных городских, региональных, федеральных соревнований в роли ведущего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
4. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

План воспитательной работы с родителями представлен в приложении №2.

3. Список литературы.

1. Сборник №1 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», ФНТ России, Москва 2011 г.
2. Сборник №2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис», ФНТ России, Москва 2011 г.
3. Сборник №3 «Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР», ФНТ России, Москва 2011 г.
4. Методическое пособие: «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии, центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, Москва. 2016 г.

5. Методика тренировки игроков не доминирующей рукой на занятиях настольным теннисом, материалы межрегионального форума посвященного 100-летию государственной системы дополнительного (внешкольного) образования в России, Архангельск, 2018 г.
6. Теоретические основы использования координационных (скоростных) лестниц на занятиях физкультуры, сайт <https://studwood.ru/>
7. «Беседы о настольном теннисе», М.М.Ватанян, В.В.Команов, Москва 2010 г.
8. «Теория и методика настольного тенниса», Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин, Издательский центр «Академия», 2006 г.
9. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник ООО «Издательство «СпецЛит», 2009 г.
10. Сбалансированное питание, сайт <https://works.doklad.ru/view/84h1Yyjdn8.html>
11. Ежемесячный журнал « Настольный теннис», Москва.

**Результат выполнения контрольных нормативов
учащимися отделения настольного тенниса
(аттестация)**

| № | Фамилия Имя Отчество | Бег на 10 м | Бег на 30 м | Прыжки через скакалку кол-во раз за 45 с. Норматив 75,65 | Подтягиван ие на перекладин е кол-во раз не менее 7 раз мальчики | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз не менее 10 раз девочки | Прыжо к в длину с места 160,155 см |
|---|-------------------------|---------------------|---------------------|--|--|---|---|
| | | Нормат ив 3,4 | Нормат ив 5,3 | | | | |
| | | | | | | | |

«__» _____ 20__ г.

Комиссия по приятию контрольно-переводных нормативов в составе:

Заместитель директора МОУ ДО «ДЮСШ»
по спортивно-массовой работе _____

Методист по индивидуальным видам спорта
МОУ ДО «ДЮСШ» _____

Тренер-преподаватель МОУ ДО «ДЮСШ»
по настольному теннису _____

ПЛАН воспитательной работы с родителями

Основным направлением работы с семьей являются: психолого-педагогическое просвещение родителей, включение родителей в различные виды деятельности, осуществляемые в «ДЮСШ».

Два раза в год, в отделении настольного тенниса проходят родительские собрания, темы которых выбирает тренер-преподаватель отделения, в основном это:

1. Организационное родительское собрание: знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы.
2. Требования к учебно-тренировочному процессу.
3. Здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых.
4. Адаптация к спортивному режиму жизни.
5. Роль семьи в воспитании здорового ребенка.
6. О способностях к избранному виду спорта.
7. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.
8. Сбалансированная диета и дополнительные факторы питания.
9. Организация и проведение спортивно-оздоровительных лагерей.
10. О роли занятий спортом в период летних каникул.
11. О безопасности дорожного движения. Ознакомления родителей с паспортом дорожной безопасности.
12. Итоговые родительские собрания по отделениям, по группам.
13. Регулярно проводятся индивидуальные беседы с родителями, оказывается консультативная помощь (по вопросам воспитания, учебно-тренировочному процессу).