

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1 ГОРОДА ОРЛА»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУ ДО «Центр
детского творчества № 1 города Орла»
(протокол № 1 от 24.08.2021)

УТВЕРЖДЕНА приказом

директора МБУ ДО
«Центр детского творчества № 1 города Орла»
от 01.09.2021 № 45

**Силкин
Владимир
Александрович**

Подписано цифровой подписью: Силкин Владимир
Александрович
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C353735343030393137323038,
1.2.643.100.3=120B3030383636393136343736,
email=davidukcentr@mail.ru, c=RU, st=Орловская область,
l=г.Орел, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА №1 ГОРОДА ОРЛА", givenName=Владимир
Александрович, sn=Силкин,
1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1,
cn=Силкин Владимир Александрович
Дата: 2021.11.18 14:50:09 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся 7-17 лет

*Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Ольшаков Константин Сергеевич*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис, как вид спорта, в нашей стране является одним из массовых, наиболее почитаемых видов спорта среди населения. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта.

Учащиеся, приступив к занятиям настольным теннисом, входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Настольный теннис развивает координацию, реакцию на движущийся предмет, стабилизирует и корректирует зрение, внимательность, самостоятельность и ряд других необходимых в жизни качеств.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют теннисиста на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового обучения детей игре в настольный теннис являются тренировочные занятия с выполнением ряда общеразвивающих, и ряда специальных упражнений, а также соревнования различного уровня.

Начинать заниматься настольным теннисом можно в любом возрасте, но для достижения хороших результатов лучше начинать заниматься с 5-7 летнего возраста.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа может корректироваться в зависимости от контингента детей их возраста уровня физической подготовленности и условий для занятий. Наша главная цель приучить ребёнка к регулярным занятиям физической культурой, настольным теннисом разбираться в тонкостях игры укреплять своё здоровье средствами закаливания, общеразвивающими упражнениями, то есть вести здоровый образ жизни.

Группы формируются в зависимости от возраста и пола, допускается смешанные группы (мальчики девочки).

Основной формой занятий является урок, который проводится по общепринятой схеме. Также целесообразно занимающимся давать домашние задания на развитие физических качеств в виде ежедневной утренней гимнастики и физкультминуток в перерывах выполнения домашнего задания.

В программе предусмотрено последовательное изучение и освоения материала по теоретической, ОФП, СФП, психологической подготовке с учётом возрастных особенностей организма.

В процессе учебно-тренировочных занятий у занимающихся воспитывается: чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, дружба и товарищество, организованность и дисциплину. Данная программа рассчитана на реализацию оздоровительных, образовательных, познавательных и воспитательных задач.

Актуальность программы связана с тем, что в современном обществе, обедненном истинными ценностями человеческой души и моральными качествами, воспитание должно быть обращено к духовной сфере человека. Стало очевидным, что традиционный взгляд на процесс воспитания, обращенный к классической авторитарной педагогике, не способствует этой цели. Нужны новые принципы, и типы педагогического знания. В основу программы "Настольный теннис" положен принцип уникальности каждого ребенка, богатство его внутреннего мира. Воспитательные мероприятия лишь средство раскрытия этой уникальности. Каждый ребенок может попробовать себя в том или ином деле, и здесь не важна результативность, важен результат воспитательного воздействия на человеческие качества ребенка.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания внутренних качеств ребенка, способных преобразовать бездуховность окружающего мира, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний. Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, дисциплинированные, инициативные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Актуальность программы заключается еще и в том, что она позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской преступности.

Отличительная особенность программы в том, что в ней учитываются особенности развития настольного тенниса, выпуска новых модификаций спортивного инвентаря, появления новых технических средств обучения в виде роботов-автоматов, изменений в правилах игры. В программе скорректированы вопросы: духовно-нравственного воспитания, общефизической и специальной подготовки.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 1-11 классов с возрастным диапазоном 5 – 17 лет. К занятиям допускаются мальчики и девочки, имеющими заклЮчение врача-педиатра о состоянии здоровья ребенка и допуске к занятиям настольным теннисом. Как правило формируются группы независимо от возраста.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на три года обучения, 1 год – 144 часа, 2 год – 216 часов, 3 год – 216 часов, общее количество – 576 часов.

Формы обучения. Форма обучения учащихся – очная. Учащиеся обязаны посещать занятия строго в те дни и время которое соответствует расписанию занятий. Допускается посещение занятия в другое время, по согласованию с преподавателем. Пропуски занятий учащимися, без уважительных причин, не желательны.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на 3 (три) года обучения

Как правило, группы *первого года* обучения являются разновозрастными. В последующем, в зависимости от расписаний занятий в школах, лицеях, занятости учащихся в других объединениях, спортивных секциях, группы можно сформировать учащимися одного возраста.

Наполняемость групп первого года обучения составляет 10-12 человек, второго и третьего года обучения 8-10 человек.

Эта программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникабельность, самостоятельность.

Цель программы: ознакомить и научить учащихся технике игры в настольный теннис, её пониманию и формировать у них моральные и духовные качества, а также выявление потенциально перспективных спортсменов.

Задачи программы:

- Сформировать у обучающихся целеустремленность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникабельность;
- Развивать духовные и физические качеств личности, обеспечивающие безопасное поведение в условиях возникновения опасностей, потребности вести здоровый образ жизни;
- Способствовать улучшению здоровья: повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, тренировке, развитию силы воли.
- Отвлечь молодежь, от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, токсикомании, просто безделья и лени.
- Повышать образовательный уровень у детей и привлекать их к участию в городских и областных соревнованиях.
- Содействовать в профессиональной ориентации детей.

Реализация указанных целей и задач программы достигается в результате освоения тематики программы.

Календарный учебный график

Организация учебного процесса в детском объединении «Настольный теннис» должна строго соответствовать требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. Занятия в группах объединения проводятся согласно расписанию занятий 2 раза в неделю по 2 учебных часа для обучающихся первого года обучения, а для второго и третьего года обучения 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Контрольные занятия, или промежуточная аттестация проводятся в конце первого полугодия обучения в декабре месяце и в мае , в конце выполнения программы обучения.

Начало занятий в детском объединении "Настольный теннис" начинается с 1 сентября для обучающихся второго года обучения, не позднее 15 сентября для обучающихся первого года обучения.

Окончание занятий в группах – в конце мая месяца следующего года.

Календарный учебный график

Начало и окончание учебного года	Количество учебных недель	Количество часов в год, продолжительность, периодичность занятий	Сроки промежуточной аттестации	Объём и срок освоения программы
Первый год обучения				
Сентябрь-май	36	144 часов в год, продолжительность занятия 45 мин., 4 часа в неделю	Декабрь, май	144 часа
Второй и третий года обучения				
Сентябрь-май	36	216 часов в год, продолжительность 45 мин., 4 часа в неделю.	Декабрь, май	216 часа

Общее количество часов – 576 ч.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	6	3	3	опрос
	1.1 Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	1	1	опрос, викторина
	1.2.Правила игры в настольный теннис	4	2	2	опрос, викторина
2.	Общая физическая подготовка	16	4	12	Наблюдение
3.	Специальная подготовка	30	2	28	Наблюдение
4.	Основы техники игры	30	2	28	зачёт
5.	Основы тактики игры	22	2	20	зачёт
	5.1.Контрольные игры и соревнования	20	2	18	наблюдение
	5.2. Тестирование	2	1	1	зачёт
6.	Учебные игры	8	-	8	наблюдение, результат
7.	Итоговое занятие.	2		2	анализ
	Итого	144	13	101	

Содержание учебного плана первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (6 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий,

оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис.

Тема 2. Общая физическая подготовка (16 часов)

Теория: Виды упражнений и их разновидность. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, строевых упражнений, бега, прыжков, спортивных и подвижных игр.

Практика: Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания мячей. Техническое исполнение упражнений и правильное их применение.

Тема 3. Специальная подготовка (30 часов)

Теория: Виды хвата ракетки. Европейская и азиатская хватки ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки. Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика: Упражнения с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении. Овладение техникой контроля мяча. Приседания с мячом на ракетке.

Тема 4. Основы техники игры (30 часов)

Теория: Виды защитных ударов справа, слева. Виды подач с разным вращением мяча. Нападающие удары. Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, передвижения теннисиста, стойка теннисиста, основные виды вращения мяча и подачи мяча: «маятник», «челнок», удары по теннисному мячу (удар без вращения «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка»).

Практика: Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажером, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры (22 часов)

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева.

Тема 6. Учебные игры (8 часов)

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире. Сдача контрольно-переводных нормативов.

Тема 7. Итоговое занятие. (2 часа) Подведение итогов за год.

Планируемые результаты 1 года обучения

учащиеся должны **знать:**

- правила соревнований по настольному теннису;
- терминологию настольного тенниса;
- порядок заполнения протокола соревнований по настольному теннису;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся.

учащиеся должны **уметь:**

- заполнять протокол соревнований;
- свободно выполнять технические приёмы в настольном теннисе;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП в соответствии с возрастом;
- правильно подходить к оценке своих действий и действий своих товарищей.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2		опрос
	1.2.Правила игры в настольный теннис	2	1	1	опрос, викторина
2	Общая физическая подготовка	40	2	38	зачёт
3.	Специальная подготовка	48	2	46	зачёт
4.	Основы техники игры	48	4	44	зачёт
5.	Основы тактики игры	54	4	50	опрос
5.1.	Контрольные игры и соревнования	52	2	50	наблюдение
5.2.	Тестирование	2	2		зачет
6.	Учебные игры	22	-	22	наблюдение, результат
7.	Итоговое занятие.	2		2	Анализ
	Итого	216	20	196	

Содержание учебного плана второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности. Важная роль гигиены в формировании ЗОЖ. Самоконтроль и функциональные возможности организма. Изменение в правилах игры в теннис на сегодняшний день.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис. Отработка изменений в игре, согласно новым правилам.

Тема 2. Общая физическая подготовка (40 часов)

Теория: Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч. Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменой направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках, бросаемых различными способами (о пол, с лёта, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движении кисти с отягощением, наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная подготовка (48 часов)

Теория: Комплексы упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, упражнений с отягощениями.

Практика: Выполнение упражнений самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. Выполнение упражнений на развитие гибкости, быстроты, ловкости.

Тема 4. Основы техники игры. (48 часов)

Теория: Виды защитных ударов слева. Виды защитных ударов справа. Защитные удары слева, техника и способы применения. Атакующие удары слева (накаты и топ-спины слева) Накаты и топ-спины слева и справа, способы их применения. Технически правильное выполнение комбинации ударов «треугольник», «восьмерка» Техника выполнения комбинации ударов накатами, подрезками «треугольник», «восьмерка» Подача «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Правильность выполнения технических приемов (подрезок, накатов, топ-спинов). Применение и совершенствование технических приемов в игре.

Практика: Техника и способы применения защитных ударов слева. Защитные удары справа, техника и способы применения. Техника и способы применения защитных ударов справа. Техника и способы применения атакующих ударов слева. Атакующие удары справа, техника и способы применения. Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей и в разные зоны стола, из статического положения и в движении. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Выполнение подачи «маятник» с правым боковым, левым боковым вращением. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными и атакующими ударами слева и справа.

Тема 5. Основы тактики игры (54 часов)

Теория: Тактическая подготовка при игре накатами, подрезками, топ-спинами. Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов.

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Учебные, тренировочные и соревновательные игры (22 часа)

Практика: Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов по изученным за год темам.

Тема 7. Итоговое занятие. (2 часа) Подведение итогов за год.

Планируемые результаты 2 года обучения

Учащиеся должны **знать:**

- правила соревнований по настольному теннису;
- терминологию настольного тенниса;
- порядок заполнения протокола соревнований по настольному теннису;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Учащиеся должны **УМЕТЬ**

- заполнять протокол соревнований;
- свободно выполнять технические приёмы в настольном теннисе;
- правильно подавать судейские команды;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП в соответствии с возрастом;
- правильно подходить к оценке своих действий и действий своих товарищей;

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	опрос
1.1.	Правила игры в настольный теннис	4	1	3	опрос, викторина
2.	Общая физическая подготовка				зачёт
		40	2	38	
3.	Специальная подготовка	48	2	46	зачёт
4.	Техника игры в настольный теннис				наблюдение
		48	4	44	
5.	Тактика игры в настольный теннис				опрос, наблюдение
		50	4	46	
5.1.	Контрольные игры и соревнования	44	2	42	наблюдение, зачёт
5.2.	Тестирование				зачёт
		6	2	4	
6.	Учебные игры				наблюдение, результат
		26	-	26	
7.	Итоговое занятие.				
		2	1	1	анализ
	Итого	216	14	202	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (2 часа)

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Настольный теннис в системе физического воспитания. Актуальные проблемы развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса на современном этапе. Место настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика настольного тенниса как

средства физического воспитания. Функции настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и др. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами настольного тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

Практика: Психофизиологические практики учебного труда и интеллектуальной деятельности средствами физической культуры.

Тема 2. Общая физическая подготовка (40 часов) (развитие двигательных качеств)

Теория: Техника выполнения упражнений на совершенствование физического развития теннисиста.

Практика: Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (48 часов)

Теория: Виды упражнений и их разновидность.

Практика: Техническое исполнение упражнений и правильное их применение. Совершенствование упражнений для развития прыжковой ловкости, для развития силы, для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

Тема 4. Техника игры в настольный теннис (48 часов)

Теория: Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика: Совершенствование техники и способов применения защитных ударов слева, справа. Совершенствование всех изученных элементов защиты и нападения. Защитные удары справа, слева, нападающие удары, техника и способы их применения.

Тема 5. Тактика игры в настольный теннис (50 часов)

Теория: Тактика правильного применения атакующих и защитных ударов. Поддачи мяча в нападении: прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары по высоте отскока на стороне соперника

Практика: Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими и защитными ударами слева и справа.

Тема 6. Учебные игры (26 часа)

Практика: Соревновательная практика: парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника. Участие в тренировочных, соревновательных, рейтинговых турнирах. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Итоговое занятие. (2 часа) Подведение итогов за год.

Планируемые результаты 3 года обучения

Обучающиеся должны **знать**:

- правила соревнований по настольному теннису;
- терминологию настольного тенниса;
- порядок заполнения протокола соревнований по настольному теннису;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

должны **уметь**:

- заполнять протокол соревнований;
- свободно выполнять технические приёмы в настольном теннисе;
- правильно подавать судейские команды;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП в соответствии с

возрастом;

- правильно подходить к оценке своих действий и действий своих товарищей.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- все ранее изученные приёмы игры;
- заполнение протоколов соревнований;
- упражнения контрольных нормативов;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При успешном освоении программы ожидаются следующие результаты:

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления

здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть простейшими техническими приемами: хваты ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»;» «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»;
- владеть навыками соревновательной деятельности.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для работы педагогу необходимо иметь соответствующее методическое обеспечение:

Для работы также требуется учебный кабинет со следующими техническими средствами:

- стол для настольного тенниса – 4 шт.
- ракетки для настольного тенниса – 20 шт.
- счетчики – 4 шт.
- мячи для настольного тенниса – 50 шт.
- мячи разные - 6 шт.
- обручи гимнастические – 10 шт.
- скакалки- 10 шт.
- сетка для настольного тенниса – 4 шт.

Занятия проводятся в помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям.

Информационное обеспечение:

Для успешного усвоения материала программы используются видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение:

Программу творческого объединения реализует педагог, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н “Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

Оценочные материалы:

Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в *Приложении*.

Методические материалы

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений. Для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания:

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Методические пособия

Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе (Приложение Б). Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий в настольном теннисе (Приложение В). Методические рекомендации для педагогов и тренеров-преподавателей по организации проведения испытаний (тестов) по настольному теннису (Приложение Г).

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2019 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 года № 09-3242).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Письмо Минпросвещения России от 09.10.2020 № ГД-1730/03 «О рекомендациях по корректировке образовательных программ» (вместе с «Рекомендациями об организации в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, корректировки указанных программ в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»).
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
10. Департамент образования Орловской области Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт

развития образования» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы) 2019год.

11. Устав Центра творчества № 1.

12. Приказ Министерства спорта РФ № 31 от 19.01.2018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

13. Приказ Министерства спорта РФ № 1083 от 19.12.2017 «Правила вида спорта «Настольный теннис».

Литература, использованная педагогом при составлении программы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. - М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: Ф и С, 1982.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. - М.: Фис, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. - М.: Ф и С, 1979.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. - М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. - М.: Дивизион, 2015.
9. Вартанян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. - Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
10. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. - М.: Спорт, 2015.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. - М.: Информпечать, 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский Спорт, 2014.
13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. - М.: Спорт, 2017.
14. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. - М.: Информпечать, 2010.
15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. - М.: РГАФК, 1995.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. - М.: Спорт, 2016.
17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
18. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Vistasport, 2005.
19. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. - М.:

Приложения **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В специальную физическую подготовку входят упражнения для развития следующих качеств, которые необходимы для успешного выполнения технических приёмов и решения тактических задач в игре.

1. Чувство мяча.
2. Быстрота реакции.
3. Быстрота перемещений.
4. Быстрота перемещений на неожиданное изменение направления

траектории

Полёта мяча, характера вращения и высоты полёта.

Для развития специальных физических качеств применяются большое количество упражнений из других видов спорта, но с учётом особенностей нагрузок в настольном теннисе- молниеносные перемещения в разных направлениях, постоянное перемещения на носках согнутых в коленях ног, частые повороты туловища то в одну, то в другую стороны. Особенно полезны для игроков спортивные игры с моментами единоборств (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол и др.)

1. Упражнения на развитие чувства мяча

- многократное повторение технических элементов на точность в одном направлении, в разных направлениях, в разном темпе, из разных зон, в сочетании разных направлений, темпов, зон.

2. Упражнения для развития быстроты реакции

- реакция на неожиданное изменение направления, длины полёта мяча, изменения характера вращения (выполняется из контрнакатов).

- повышением частоты ударов.

3. Упражнения на развитие быстроты перемещений.

а) имитация ударов и перемещений, их сочетаний: без применения дополнительных средств, с применением дополнительных средств (гантели, утяжелённые пояса, манжеты, резиновые амортизаторы).

б) имитация игровых действий с помощью тренера (партнёра) набрасывание большого количества мячей (БKM)

Имитация производится в стойке игрока в настольный теннис – ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, центр тяжести тела находится ближе к носкам ступней ног.

Имитация проводится:

- а) приставным шагом вправо- влево;
- б) скрёстным шагом вправо-влево;
- в) беговым шагом вперёд- назад;
- г) прыжками вправо- влево – вперёд с одной и двух ног;
- д) переносом центра тяжести с одной ноги на другую.

Все упражнения выполняются на время с фиксированным количеством перемещений, например касанием игровой рукой ориентиров, установленных на границах зоны. (см. приложение)

Для развития быстроты перемещений также можно выполнять следующие упражнения:

-игра со всего стола только справа, только слева;

Перемещение в трёхметровом квадрате в игровой стойке с имитацией ударных движений в конечных точках перемещений (выполняется на время)

Для выработки ударных движений выполняется имитация этих движений на тренажёрах на время с подсчётом количеством раз.

Эффективно выполнение перемещений:

- за 30 секунд – оценивается быстрота передвижений;
- за 60 секунд – оценивается скоростно-силовая подготовка ног игрока;
- за 2-3 минуты – оценивается скоростно-силовая выносливость.

Одновременно с физической нагрузкой на мышцы ног в работе активную роль выполняют мышцы туловища и функциональные системы.

Имитация ударов выполняется из исходных положений для подготовки к удару положению ног туловища и игровой руки и координирующим движением свободной руки:

- без ракетки;
- с ракеткой;
- у зеркала и без него на количество повторений за 30 секунд - быстрота движений;

- 60 секунд скоростная выносливость;
- за 2 -3 мин. – скоростно-силовая выносливость.

Имитация ударов с перемещением вперёд – назад.

Имитация ударов с перемещением вправо – влево.

Имитация ударов с перемещением выполняется для развития силы в мышцах рук, ног, туловища и координационных способностей – на количество повторений в единицу времени и технику движений с внесением тренером поправок.

Имитация ударов и перемещений с дополнительной нагрузкой спортсмена с отягощением.

Имитация ударов с применением технических средств и с помощью тренера (партнёра).

Для развития быстроты перемещений также можно выполнять такие упражнения:

- игра со всего стола только слева, только справа
- игра с одной точки стола поочерёдно слева и справа;
- игра вдвоём на соединённых рядом столах;
- парные игры с различными способами перемещений игроков пары;
- перемещения в трёхметровом квадрате в игровой стойке с имитацией ударных движений в конечных точках перемещений (выполняется на время).

Для выработки быстроты ударных движений выполняется имитация этих движений на тренажерах на время с подсчётом количества раз.

КОМПЛЕКС ПРИМЕРНЫХ ДЕЙСТВИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЁМА.

1. Показ технического приёма в целом.
2. Объяснение назначения приёма.
3. Показ технического приёма по частям.
4. Функции отдельных частей руки, туловища. Показ и объяснение. Имитация в группе. Опробование у стола.
5. Объяснение характера вращения мяча при ударе.
6. Разучивание в целом (имитация)
7. Объяснение контакта мяча с ракеткой и места удара по мячу и на ракетке. Прицеливание в игре нужным местом ракетки и по нужной части мяча.
8. Устный зачёт по теории технического приёма.
9. Разучивание приёма у стола.
10. Совмещение технического приёма и переноса центра тяжести тела с одной ноги на другую.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ

- 1-ая группа упражнений: по направлениям
- слева – по диагоналям, в центр стола, по прямой
 - справа – по диагоналям, в центр стола, по прямой
- 2-ая группа упражнений: слева и справа вдоль средней линии стола, по углам из центра, по прямой, по диагонали.
- 3-ая группа упражнений: то же, что 1 –ая и 2 –ая – против разных видов вращений: с подрезки, с наката
- 4-ая группа упражнений: взаимное изменение направлений в движении (восьмёрка)
- 5-ая группа упражнений: изменение темпа выполнения ударов (с полулёта, в высшей точке отскока мяча, по опускающемуся мячу)
- 6-ая группа упражнений: изменение зон у стола, в которых выполняются удары (ближняя, средняя, дальняя)

- 7-ая группа упражнений: изменение силы вращения мяча
8-ая группа упражнений: изменение длины полёта мяча
9-ая группа упражнений: соединение упражнений 1-8 групп

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Соревнование-это большая, как физическая? так и психологическая, нагрузка на организм занимающегося. Поэтому к участию в соревнованиях надо подводить постепенно путём введения в занятия соревновательных моментов, как в упражнениях с мячом и ракеткой на количество раз, проведение подвижных игр и эстафет с элементами настольного тенниса.

Первые соревнования, в группах, надо проводить только после того как занимающиеся прочно усвоили навык владения мячом и ракеткой и основные элементы игры в настольный теннис.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка подразделяется:

1. Общая психологическая подготовка
2. Специальная психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка.

- формирование устойчивых интересов к занятиям физической культурой вообще и настольным теннисом в частности
- воспитание качеств необходимых для выполнения малоинтересной и однообразной работы (целеустремлённость, трудолюбия, дисциплинированность, смелость, терпение, инициативность)
- привитие чувства долга перед коллективом
- привитие устойчивости к усталости
- развитие способностей к самоанализу
- воспитание желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком.

В процессе занятий необходимо отмечать наиболее дисциплинированных, двигательного одарённых, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих быстро принимать решения, стремящихся быть лидерами.

Специальная психологическая подготовка

- развитие чувства соперничества
- воспитание волевых качеств (упорство, приспособление к внешним факторам, оптимизм, смелость, самообладание)
- настрой на достижение высоких спортивных результатов
- развитие способностей к самоанализу
- воспитание способностей к принятию решения в ответственный момент встречи
- воспитание умения мобилизовать силы в ответственный момент встречи
- формирование высокого уровня соревновательной мотивации
- воспитание эмоциональной устойчивости

МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И ФОРМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

- беседы, убеждения;
- внушения педагога, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения;
- моделирование игровой ситуации в учебно-тренировочном процессе;
- теоретическая подготовка;
- моделирование соревновательной ситуации в игре;
- воспитательная работа;
- развитие черт личности слабо выраженных у юного спортсмена, но необходимых для совершенствования игры;
- аутотренинг.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

- изучение правил игр и соревнований;
- овладение терминологией настольного тенниса;
- оформление протоколов соревнований;
- судейство одиночных и парных игр;
- шефская работа с младшими товарищами;
- проведение разминки;
- проведение занятий в качестве помощника педагога;
- ведение игр в качестве тренера на соревнованиях учащихся младшей возрастной группы.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в объединение состоит в том, что педагог может проводить её во время учебно-тренировочных занятий.

Воспитательная работа проводится на всём протяжении обучения, когда педагог 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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ **К ПРОГРАММНОМУ МАТЕРИАЛУ**

Обучение основам техники на начальном этапе, особенно с детьми младшего возраста, проводить, в основном, фронтальным способом, с постепенным введением группового и индивидуального. После 2-3 занятий, при появлении в ней более способных детей, группы рекомендуется переформировать. Если нет такой возможности, следует ориентироваться на

темпы освоения материала сильнейшими. Методически правильно дать некоторый период времени занимающимся испытать себя самому, попробовав всесторонне свои силы, а потом сделать вывод педагогу индивидуально, над чем работать с тем или иным новичком вначале и что оставит на потом.

Все упражнения с мячом и ракеткой необходимо выполнять из основной стойки теннисиста.

В обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, исправлять которые всегда труднее, чем предупредить.

Методически правильно дать некоторый период времени занимающимся испытать себя самому, попробовав всесторонне свои силы, а потом сделать вывод педагогу индивидуально, над чем работать с тем или иным новичком.

Рекомендуется параллельно с освоением движений руки и туловища, параллельно с освоением техники взаимодействия ракетки и мяча осваиваются и правильные, точные передвижения. Эти темы никак нельзя разделить.

1. Давать домашние задания на развитие двигательных качеств.
2. Не давать домашних заданий на технику во избежание закрепления неправильных движений.
3. Не делать имитацию ударных движений в целом и быстром темпе для детей младшего возраста. Это приводит к множеству ошибок
4. Начинать выполнение упражнений у стола для настольного тенниса только после того, как начинающий освоил все виды жонглирования мячом и свободно их демонстрирует.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНИКУ ОБЪЕДИНЕНИЯ

1. Знать историю возникновения и развития настольного тенниса как вида спорта.
2. Знать технику выполнения основных приёмов игры и уметь их демонстрировать.
3. Знать основные правила игры и судейства.
4. Уметь провести занятия в младшей группе обучения.
5. Уметь правильно заполнять протокол соревнований.
6. Продолжать самостоятельно заниматься настольным теннисом.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

таблица № 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые				*	*	*	*	*			

качества											
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*				

Показатели развития физических качеств теннисистов разных возрастов

Таблица №2

№п/п	наименование упражнения	Девушки						Юноши					
		возраст (лет)											
		8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-22	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-22
1	Перемещения в трёхметровой зоне боком (вправо- влево), раз за 1 мин.	—	40-50	45-50	45-50	50-55	60-65	—	50-65	55-65	55-65	60-65	65-70
2	Перемещение в 3-метровой зоне в две точки у стола (вперёд-назад), раз за 30 сек	-	10-15	15-20	25-20	20-22	20-22	-	15-20	20-25	20-25	30-35	30-35
3	Перемещение в 3-метровой зоне в три точки у стола (вперёд-назад), раз за 30 сек	—	—	—	—	20-23	25-27	—	—	—	—	28-32	35-37
4	Имитация ударов накат слева, раз за 1 мин	—	70-75										
5	Имитация ударов накат справа, раз за 1 мин	-	60-65	80-90	90-95	95-100	100-105	—	65-70	90-95	90-95	100-105	105-110
6	Имитация ударов накат справа, раз за 2 мин	—	110-125	150-165	160-170	185-210	215-230	—	110-120	130-145	160-170	195-215	235-250
7	Имитация ударов накат слева и справа, раз за 2мин	—	110-125	150-170	170-185	200-220	225-240	—	110-125	155-160	180-195	195-220	250-265

Примечание: При выполнении перемещений в зонах: упр. 1- касаться игровой рукой ориентиров, установленных на концах зоны; упр. 2- стол устанавливается на расстоянии 3 метра от стены зала, и перемещение начинается от стены к столу лицом к нему, от стола - спиной к стене с касанием игровой рукой; упр. 3 выполняется так же, как и упр. 2, только с касанием поочерёдно правого и левого углов стола; имитация каждого удара выполняется в правильной для него стойке полным движением; упр. 7 выполняется со сменой положений ног.

Нормативы по технической подготовленности

Таблица № 3

№ п/п	Наименование технического приёма	Количество ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовл.
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (количество ошибок за 3 минуты)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую сторону (из 10 попыток)	8 6	Хорошо Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хорошо Удовл.

Примечание: Испытания проводятся с партнёром или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок тренера, результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и в дневник занимающегося.