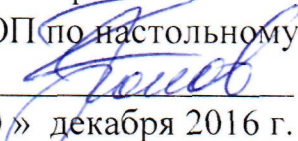


Утверждено
Директор ГБУ КК
«ЦОП по настольному теннису»

Э.Р. Попов
« 30 » декабря 2016 г.

ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»

Срок реализации программы: 2016-2021 годы (до 5 лет).

Возраст групп населения от 7 до 24 лет

Год составления программы—декабрь 2016 г.

I. Пояснительная записка

Программа физической подготовки, СФП, ТТП, ТП среди различных групп населения по виду спорта настольный теннис (далее- программа) государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по настольному теннису» (далее – ЦОП) создана с целью :

- формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- содействия развитию массового спорта;
- развития детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва;
- организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.

Программа решает следующие задачи:

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса (СФП, ТТП, ТП), физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий по виду спорта;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья различных групп населения средствами физической культуры и спорта;
- повышение мотивации различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

Программа непосредственно связана с развитием настольного тенниса как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для занимающихся, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из МО Краснодарского края.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, что очень важно в психологическом отношении.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Настольный теннис является одним из наиболее популярным видов спорта в Российской Федерации.

Отличительными особенностями вида спорта настольный теннис являются: это индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется

направленностью на развитие двигательных качеств, координации. По развитию ловкости и быстроты теннисисты превосходят людей того же возраста, не занимающихся настольным теннисом. Настольный теннис позволяет развить у спортсменов качества: быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях. Правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

При разработке и реализации Программы учитывается существующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. (в редакции от 25.12.2012 г.).

- приказ министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 3.08.2016 г № 791 «Об утверждении Методических рекомендаций по реализации государственных работ, включенных в ведомственный перечень государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя, в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края .

- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

- примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, разработанная Федерацией настольного тенниса России.

- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года.

II. Нормативная часть программы

Специфика организации физической подготовки, СФП, ТТП, ТП для физических лиц.

Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения включает организацию и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической подготовке, специальной физической, технической и тактической подготовки по настольному теннису.

Физическая подготовка, СФП, ТТП, ТП организуется и проводится среди физических лиц в возрасте от 7 до 24 лет (далее – спортсмены).

Зачисление спортсменов

Прием в ЦОП осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случаи если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению родителей (или их законных представителей).

Прием в учреждение спортсменов осуществляется в течении года при наличии вакантных бюджетных мест.

При подаче заявления поступающими предоставляются: копия паспорта (свидетельство о рождении), справка от медицинского учреждения о допуске к занятиям по настольному теннису.

Зачисление спортсменов осуществляется приказом директора ЦОП.

Зачисленным спортсменам выдается бесплатный абонемент на посещение занятий в рамках реализации программы физической подготовки, СФП, ТТП, ТП.

Отказ спортсмену в приеме документов и отчисление.

Основанием для отказа спортсмену, родителю (законному представителю) в приеме документов, необходимых для выполнения работ является:

- отсутствие медицинской справки, содержащей заключение врача о состоянии здоровья спортсмена;
- отсутствие свободных мест, установленных государственным заданием на выполнение государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Основанием для отчисления спортсмена является:

- нарушение спортсменом правил внутреннего распорядка;
- нарушения спортсменом правил пользования спортивными сооружениями;
- нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- отсутствие у спортсмена спортивной формы, необходимой для занятий настольным теннисом;
- наступление чрезвычайных ситуаций стихийных бедствий, массовых беспорядков, обстоятельств, угрожающих жизни и здоровью;

Программа подготовки.

Программа физической подготовки СФП, ТТП, ТП утверждается приказом директора ЦОП. Лицами, реализующими работу, являются работники ЦОП-инструктора по спорту, реализующие программу физической подготовки, СФП, ТТП, ТП по настольному теннису.

Программа физической подготовки СФП, ТТП, ТП рассчитана на период -- не менее чем на 36 недель в год.

Недельный и годовой режимы осуществления физической подготовки, СФП, ТТП, ТП утверждаются приказом директора ЦОП.

На основании программы физической подготовки СФП, ТТП, ТП администрация ЦОП формирует и составляет расписание занятий по подготовке (количество посещений в неделю – не менее 3-х, но не более 6-ти; продолжительность одного посещения - не менее 45 минут, но не более 90 минут) в зависимости от возраста и физических навыков спортсмена.

Расписание занятий составляется администрацией ЦОП по представлению инструкторов по спорту и утверждается директором в целях установления более благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей спортсменов и их занятий в образовательных организациях.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Наполняемость группы от 5 до 16 чел.

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ
В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СФП, ТТП, ТП ПО ВИДУ СПОРТА
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Разделы подготовки	объемы подготовки в %	
	подготовка по годам	
	1 - 2 год	свыше 2 лет
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	17 - 23
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23
Техническая подготовка (%)	31 - 39	26 - 34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	17 - 23
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4 - 6	9 - 11

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

План физической подготовки, СФП, ТТП по настольному теннису,
из расчета 48 недель в год

№ п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки (кол-во занятий)	Объемы подготовки (кол-во час)
1	Количество занятий в неделю	от 3 до 6	3-12
2	Общее количество занятий в год из расчета 48 недель в год, в том числе:	144-288	144-576
2.1	Теория и методика физического воспитания	10-15	10-15
2.2	Физическая подготовка, СФП, ТТП, ТП	134-266	134-552
2.3	Контрольные испытания	2	4
2.4	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края по виду спорта	5	5
2.5	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	В соответствии с Календарным планом организации и проведения физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, утвержденного ЦОП	

III. Методическая часть

Программный материал физической подготовки, СФП, ТТП, ТП

3.1. Теория и методика физического воспитания.

- Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
- История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
- Значение занятий настольным теннисом для развития детей.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
- Самостоятельные занятия дома и их значение.
- Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.
- Краткие сведения о технике настольного тенниса
-

3.2. Физическая подготовка.

3.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности.

Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;

- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 x 15 метров;

- прыжки с места толчком обеих ног;

- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

- прыжки боком вправо-влево;

- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;

- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку на время;

- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;

- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- подвижные игры с мячом и без мяча.

Необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей спортсменов, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений:

- упражнения для всех групп мышц;

- упражнения для повышения силы;

- упражнения для повышения быстроты;

- упражнения для повышения гибкости;

- упражнения для повышения ловкости;

- упражнения типа «полоса препятствий».

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

3.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Для развития специальных физических качеств (игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

Необходимо развивать специальные физические качества, необходимые спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.

3.3. Техничко-тактическая подготовка.

Основными педагогическими принципами работы инструктора по спорту являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.
- работа у стенки.

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

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения обучающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

-упражнения с придачей мячу вращения:

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене;

- удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Игра на столе с партнером направлена на наибольшее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накато́м - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

3.4. Морально-волевая подготовка.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных спортсменов.

Успешностью воспитательного процесса юных спортсменов во многом определяется способностью инструктора по спорту повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;

- чествование победителей соревнований;

- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;

3.5. Подвижные игры

Использование подвижных игр в тренировочном процессе предполагает строгое соблюдение дидактических принципов доступности, систематичности, последовательности, активности, сознательности. Для каждой возрастной группы необходимо подбирать в соответствии с принципом преобладающего вида движений: ходьбы, бега, метания, прыжков или лазания.

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на спортсмена за счет физических упражнений. Включенных в игру в виде двигательных заданий, они являются одновременно и средством и методом воспитания. С учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры – специфический вид физической активности, связаны с ходьбой, прыжками, метаниями, лазанием и другими физическими упражнениями. Можно рекомендовать следующие подвижные игры: « третий лишний», «мяч по кругу», «пионербол», «мяч в корзину», «мини – футбол, баскетбол по упрощенным правилам».

3.6 ТЕСТЫ

(контрольные испытания)

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТПЦ, ТП

ТЕСТЫ

(контрольные испытания)

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

	ОЦЕНКА	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15 лет и старше	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
дальность отскока мяча (метры)	ХОРОШО	4,5	4,4	5,5	5,4	6,4	6,2	7,4	6,9	8,2	7,6
	УДОВЛ.	3,4	3,3	4,5	4,4	5,6	5,4	6,4	6,2	7,4	6,9
отжимание от стола раз/мин	ХОРОШО	35	20	45	30	55	40	67	52	80	65
	УДОВЛ.	20	10	36	21	45	31	55	40	68	53
прыжки в длину с места	ХОРОШО	116	113	152	136	190	155	215	180	240	205
	УДОВЛ.	106	103	114	117	154	137	191	156	216	181
прыжки на скакалке за 30 сек.	КОЛ-ВО РАЗ/ЗАЧЕТ	-	-	25	25	30	30	35	35	40	40
перемещение приставным шагом в 3 м зоне за 30 сек.	КОЛ-ВО РАЗ/ЗАЧЕТ	-	-	11	11	13	13	-	-	-	-
перемещение приставным	КОЛ-ВО РАЗ/ЗАЧЕТ	-	-	-	-	-	-	6	6	7	7

шагом в 3 м квдрате за 45 сек.											
подъем корпуса из положения лежа за 30 сек.	КОЛ-ВО РАЗ/ЗАЧЕТ	-	-	-	-	-	-	20	20	30	30

ТЕСТЫ
(контрольные испытания)
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15 лет и старше	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
удержание мяча на столе накат справа в течении (сек)		15	15	15	15						
обмен атак ударами по диагонали (сек)				15	15	20	20	20	20	20	20
обмен ударами справа из средней зоны на ½ стола (сек)				15	15	15	15	15	15	20	20
атакующие удары по прямой слева-направо (сек)						20	20	20	20	20	20
атакующие удары по прямой справа-налево (сек)						20	20	20	20	20	20
подрезка слева – налево с ½ стола (сек)								15	15	15	15

ТЕСТЫ
(контрольные испытания)
ТЕХНИКАЯ ПОДГОТОВКА

		7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15 лет и старше	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
набивание мяча ладонной стороной		20/15	20/15								
набивание мяча тыльной стороной		15/12	15/12								
игра справа по диагонали		10/8	10/8	15/12	15/12	20/15	20/15	20/15	20/15	20/15	20/15
игра справа из 2 точек				12/10	12/10	15/10	15/12				
игра слева по диагонали				12/10	12/10	15/10	15/12	15/12	15/12	15/12	15/12
подача справа из 5				3	3						
подача слева из 10						8/6	8/6	8/6	8/6	8/6	8/6
треугольник накат в правый угол стола								10/8	10/8	12/10	12/10

игра накатами из угла слева-справа в левый угол										12/10	12/10
подрезка слева								10/8	10/8	10/8	10/8

3.7. Проведение мастер-классов с ведущими спортсменами Краснодарского края

Целью проведения мастер – класса с ведущими спортсменами Краснодарского края по настольному теннису является популяризация настольного тенниса и привлечение различных групп населения к занятиям настольного тенниса.

Мастер – класс состоит из двух этапов:

1 этап планирует проведение лекций на спортивные темы в течении четырех месяцев в году тренерами, инструкторами по спорту, преподавателями КГУФКСТ по предполагаемым темам:

- Здоровое питание. Как необходимо питаться для увеличения массы/сброса веса.

- Тренировка в тренажерном зале. Правильная последовательность выполняемых упражнений.

- История успеха известного спортсмена. Как занятия спортом помогает в повседневной жизни.

- Фитнес – лекция. Необычные виды фитнес – программ.

Темы лекций планируются и обновляются по тематике исходя из возрастов спортсменов.

2 этап: проведение мастер-класса с известными (ведущими) спортсменами-теннисистами (заслуженными ветеранами спорта), в течении года от 2 до 5 встреч.

3.8. Организация и проведение физкультурных (физкультурно – оздоровительных) и спортивных мероприятий

Задачами организация и проведение официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий являются:

- развитие и популяризация настольного тенниса на территории Краснодарского края;

- развитие массового и детско-юношеского спорта;

- реализация мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

- формирование здорового образа жизни, гражданское и патриотическое воспитание различных групп населения.

В соответствии с нормативно-правовыми актами министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, в целях реализации физкультурно-

спортивных соревнований учреждение вправе:

- вносить предложения по включению физкультурных мероприятий в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края;

- разрабатывать положения о региональных физкультурных мероприятиях;
- согласовывать положения о региональных физкультурных мероприятиях.

Реализация календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения и наличие отчетных документов:

- положение о физкультурном мероприятии;
- копия приказа и сметы расходов о проведении физкультурного мероприятия;
- утвержденные итоговые протоколы физкультурного мероприятия;
- списочный состав судей, утвержденный в соответствии с положением о физкультурном мероприятии;
- список победителей и призеров физкультурного мероприятия;
- утвержденный отчет главного судьи о проведении физкультурного мероприятия с выводами и предложениями;
- иные отчетные документы.
- заявки участвующих команд;
- протоколы мандатной комиссии на каждую команду и сводный протокол мандатной комиссии;
- протоколы физкультурного мероприятия с указанием даты, времени начала и окончания физкультурного мероприятия;
- ведомость оплаты работы судейской коллегии;
- график работы судейской коллегии;
- отчет о выдаче наградной атрибутики.

Физкультурные мероприятия на территории Краснодарского края проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Краснодарского края, направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

3.9. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях

Задачами по участию спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях являются:

- развитие и популяризация настольного тенниса на территории Краснодарского края;
- приобретение соревновательного опыта и повышение спортивного мастерства;
- подготовка спортивного резерва;
- развитие детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного

резерва;

- реализация мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

- совершенствование системы подготовки и отбора спортсменов, направленной на улучшение спортивных результатов, в целях включения их в составы спортивных сборных команд;

- формирование здорового образа жизни, гражданское и патриотическое воспитание спортсменов.

ЦОП обеспечивает участия лиц, проходящих подготовку, в спортивных соревнованиях, включенных в Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий учреждения.

К лицам, проходящим подготовку и выступающим в спортивных соревнованиях, относятся спортсмены, проходящие подготовку в учреждении, осуществляющих подготовку (далее – спортсмены).

Участие спортсменов в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с требованиями, предусмотренными в программе подготовки по настольному теннису.

Спортсмены направляются на спортивные соревнования учреждением, осуществляющей подготовку, в соответствии с содержащимся в программе подготовке Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Основанием для участия спортсменов в спортивных соревнованиях являются вызовы от Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр спортивной подготовки спортивных команд России» и (или) от Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» и других физкультурно-спортивных организаций.

Результатом участия спортсменов в соревнованиях является наличие у учреждения перечня следующих документов:

- копии приказа и сметы об участии спортсменов в спортивных соревнованиях;

- итоговые протоколы спортивного соревнования.

3.10. Средства обучения

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в

спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения,

освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Воспитательная работа.

Организация тренировочного процесса, воспитательная и культурно-массовая работа со спортсменами ЦОП осуществляются директором, заместителем директора, тренерским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями.

Специфика воспитательной работы в ЦОП состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочного процесса, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в ЦОП;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

Примерный план по теоретической подготовке

тема	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1	2	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт в России	1	1	1		1	1	
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	1	1	1	1	2

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	4	4	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	2	2	4
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	1	1	2	2	
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	1	2	2	4
Общая характеристика спортивной подготовки		1	1	1	1	1	
Планирование и контроль подготовки		1	1	1	1	2	4
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	2	2	4
Основы тактики игры и тактической подготовка			1	1	2	2	4
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	4
Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	2
Установка на игру и разбор результатов игры		1	20	20	26	30	40
Всего час.	10	12	32	32	46	50	70

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Психологической подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Инструктору по спорту, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для

формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Общая психическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение тренировочного плана.

Инструктор по спорту формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям), взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).
-

Средства и методы психологического воздействия,

применяемые для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок.
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от периодов тренировочного процесса.

На начальном этапе обучения основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к инструктору, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

В дальнейшем внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В основной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Физические нагрузки назначаются спортсменом по спорту с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Основными педагогическими принципами работы инструктора по спорту являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Занятия должны основываться на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воли и стремления к повышению качества показателей, необходимых для успешной игры.

3.11. Требования техники безопасности в условиях проведения занятий.

Общие требования безопасности:

Для занятий настольным теннисом спортивный зал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются спортсмены:

- прошедшие медицинский осмотр;
- инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках
- при игре на слабо укрепленном столе

3. У инструктора по спорту должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий:

Инструктор по спорту должен:

- заранее продумать расстановку детей;
- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Спортсмен должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством инструктора по спорту подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий:

Инструктор по спорту должен:

- следить, чтобы во время занятий вблизи игровых столов не было посторонних лиц;
- следить за спортсменами во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать спортсменам излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Спортсмен должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;

- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к спортсменам, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения инструктора по спорту,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину;
- не вести игру влажными руками.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся инструктору по спорту.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

Спортсмен должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

4. Система контроля и зачетные требования

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей и специальной физической подготовки,

Тесты по настольному теннису изложены в разделе 3.6.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, издание 2009 г.
2. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997.
3. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
5. Приказ министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 791 от 3.08.2016 г.

6. Календарный план физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий.

Календарный план физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий разрабатывается и утверждается директором ЦОП.