

30.06.2023

X Утверждено

ГБУ ДО КК "СШОР по настольному теннису"
Директор Гордиенко М.Г.
Подписано: Гордиенко Марина Георгиевна

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО
НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»
(ГБУ ДО КК «СШОР по настольному теннису»)**

Принято
на педагогическом совете
ГБУ ДО КК «СШОР по
настольному теннису»
Протокол № 1
от «13» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КК «СШОР по
настольному теннису»

_____ М.Г. Гордиенко
«13» июня 2023 г

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по виду
спорта «настольный теннис»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 31 октября 2022 года № 884, зарегистрировано в Министерстве
юстиции российской Федерации от 5 декабря 2022 года регистрационный
номер 71352.*

*и с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта "настольный
теннис", утвержденной приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 6 декабря 2022 года № 1143)*

Срок реализации Программы четыре года

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Н.Д. Казанцева, заместитель директора
В.Ю. Василевский, заслуженный тренер-преподаватель
РСФСР по настольному теннису

г. Краснодар
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4-5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-38
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5-7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-12
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	8-9
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	9-11
2.3.3.	Спортивные соревнования	11-12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис»	13-15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16-21
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22-26
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	26-30
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30-38
2.8.1.	План медицинских, медико-биологических мероприятий	30-34
2.8.2.	Применение восстановительных средств	34-38
3.	Система контроля	39-47
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	39-41
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	41-43
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	43-47
4.	Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»	48-108
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	48-86

4.2.	Учебно-тематический план	87-108
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	109-110
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	110-116
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	110-114
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	115-116
7.	Информационно-методические условия реализации Программы	117-119

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис"

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» (одиночный разряд, парный разряд, смешанный парный разряд, командные соревнования) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденным приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 декабря 2022 года № 1143.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.3. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и его отличительные особенности.

Настольный теннис популярный и широко распространённый в мире вид спорта, претерпевший длительную эволюцию, уходящую корнями в начало 19 века. В Англии появилась игра для развлечения знатных граждан,

отдельно напоминающая игру в настольный теннис. Её участники круглыми дощечками без ручек, а затем с ручками, перекидывали друг другу мячик.

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.

Это 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.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяет регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к обучающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Благодаря массовости, популярности и подлинно спортивному характеру, настольный теннис в ноябре 1977 года был признан Международным олимпийским комитетом олимпийским видом спорта, а в 1988 году дебютировал в XXII летних Олимпийских играх в Сеуле. В семье игровых видов спорта настольный теннис – один из медалеемких олимпийских видов спорта: на олимпийских турнирах разыгрываются 4 комплекта медалей (в мужских и женских одиночных разрядах и мужском и женском парных разрядах).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Структура многолетней подготовки в настольном теннисе включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (далее - ЭНП) - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни,

воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Срок реализации этапа начальной подготовки в виде спорта настольный теннис составляет 1-2 года.

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки в настольном теннисе составляет с 7 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие обучаться настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в виде спорта настольный теннис составляет 5 лет.

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в настольном теннисе составляет с 8 лет.

На данный учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ЭССМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта настольный теннис не ограничивается.

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства в настольном теннисе составляет с 13 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Этап высшего спортивного мастерства (далее - ЭВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства в виде спорта настольный теннис не ограничивается.

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства в настольном теннисе составляет с 14 лет.

На данный этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивное звание «мастер спорта России».

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

** В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.*

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в Таблице № 2.

**Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Обучение обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис" осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом организации на календарный год, согласованный с педагогическим советом организации.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы и состоит из:

- продолжительности самого занятия, не превышающего 45 минут;
- продолжительности перерывов между занятиями, которые должны составлять не менее 10 минут.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
11.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
12.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
13.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

	всероссийским спортивным соревнованиям				
14.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
21.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
22.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
23.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
24.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
25.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в следующих видах соревнований:

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку направляются учреждением на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3	3
Основные	-	2	3	5	10	10

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис»

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 6.

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение представлены в Таблице № 5.

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в процентах)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)					
		10		8		4	2
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с юными теннисистами любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Главной задачей является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить интерес к занятиям, любовь к настольному теннису.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 7:

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис». 2.Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя. 3.Освоение и применений правил вида спорта «настольный теннис». 4.Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. 5.Углубленное изучение правил и методики судейства. 6.Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. 7.Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря 8.Постоянное совершенствование судейской практики 9.Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации 10.Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения

		11.Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. 12.Контроль выполнения правил вида спорта. 13.Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. 14.Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис». 2.Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 3.Изучение общих положений правил вида спорта «настольный теннис». 4.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности. 5.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности. 6.Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. 7.Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. 8.Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. 9.Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий. 10.Изучение видов и причин спортивного травматизма. 11.Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. 12.Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. 13.Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. 14.Формирование сознательного отношения к	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с расписание учебно-тренировочных занятий

		учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 15.Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. 16.Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. 17.Формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом: 1.1. Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 1.2. Проведение спортивных соревнований по настольному теннису. 1.3. Медицинское сопровождение всех спортивных мероприятий, проводимых в рамках спортивных соревнований среди детей и молодежи. 2. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни: 2.1. Разработка и внедрение учебно–просветительской программы формирования у обучающихся знаний о принципах здорового питания в рамках естественно – научных дисциплин. 2.2. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни. 2.3. Проведение в образовательном учреждении цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей: «Значение личной гигиены для здоровья», «Учитесь быть здоровым», «Наркомания у подростков», «Сигареты – что у них внутри», «Пиво – современный наркотик» «О здоровом образе жизни», «Пьют родители – страдают дети», «Нервность и здоровый образ жизни», «Азбука здорового питания» 2.4. Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся лица: «Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание»,	В течение всего периода В течение всего периода

		«Калории против витаминов» 3. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек): 3.1. Проведение бесед с обучающимися «Нет наркотикам». 3.2. Проведение бесед с обучающимися по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным» 3.3. Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения 3.4. Оформление стендов, распространение памяток «Жизнь без табака прекрасна» «Курение и здоровье» «Освободи себя от обязанности курить» «Если женщина курит...» «Табак не бывает безопасным» 3.5. Проведение бесед по профилактике вредных привычек 3.6. Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение всего периода
2.2	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	1. Контроль первичного обследования при поступлении в Учреждении. 2. Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований 3. Контроль за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях обучающимся при прохождении этапных медицинских обследований. 4. Контроль за прохождением дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся. 5. Контроль за прохождением текущих	При поступлении 1-2 раза в год 1 раз в 3 месяца По необходимости

		обследований на различных этапах спортивной подготовки с целью исследования функциональных отклонений в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок. 6. Контроль за прохождением срочного контроля с целью оценки изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления.	Еженедельно В рамках учебно-тренировочного занятия
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	1. Изучение истории России, патриотических фракций, символики, геральдики. 2. Изучение символики города. Краснодар. 3. Изучение традиций, истории России. 4. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину. 5. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн). 6. Готовность к служению Отечеству, его защите. 7. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися. 8. Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет: День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы».	В течение всего периода
3.2.	Практическая подготовка	1. Проведение спортивных праздников и соревнований, посвященных юбилейным и историческим датам. 2. Проведение конкурсов рисунков на тему «Никто не забыт, ничто не забыто». 3. Организация показа и обсуждение научно-популярных, документальных и художественных фильмов на военно-патриотические темы 4. Проведение встреч с ветеранами ВОВ, ветеранами локальных войн. 5. Организация экскурсий и походов по местам боевой славы и музеям. 6. Проведение мероприятий, посвященные Великой Победе.»	В течение всего периода
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка	1. Формирование умений и навыков: - умение мыслить логически. - умение формулировать предположения. - умение находить логические связи между явлениями, объектами, фактами. - умение преодолевать стереотипы. - умение принимать решения в нетипичных, новых для себя ситуациях. - умение находить нужные знания и подходящие методы. - развитие навыков юных теннисистов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных теннисистов.	В течение всего периода
5. Работа с родителями			
5.1.	Организация работы по взаимодействию с родителями	1. Организация работы с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: - индивидуальные встречи; - беседы; - дискуссии; - социальные сети и чаты 2. Разработка и вручение памяток для родителей по правильному поведению в период праздничных дней, поведения обучающихся во время проведения спортивных соревнований. 3. Индивидуальные беседы с родителями обучающихся, пропускающих учебно-тренировочные занятия и не соблюдающих внутренний трудовой распорядок обучающихся. 4. Обязанности родителей по воспитанию, обучению, содержанию несовершеннолетних детей.	В течение всего периода
6. Сотрудничество с общеобразовательными школами			
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течение всего периода

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;
- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА (П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения обучающимися, персоналом и иными лицами);
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки и утверждается приказом учреждения ежегодно.

План мероприятий указан в таблице № 8.

Таблица № 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год

ПОДГОТОВКИ	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net/		обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год

Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net		обучающийся	1 раз в год
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

После прохождения онлайн-курса на сайте РУСАДА выдается соответствующий сертификат, копию которого необходимо предоставить в учреждение ответственному работнику за антидопинговое обеспечение.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только теннисистов высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила по настольному теннису, а также начинающих спортивных судей. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе настольного тенниса.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся на этапах высшего спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства и проведению соревнований, а также привлекая обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства к организации учебно-тренировочных занятий с

обучающимися на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации).

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе обучающиеся должны учиться самостоятельному ведению дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, ежедневное самочувствие.

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения настольному теннису. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №9.

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице №10.

Таблица № 9

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Этап начальной подготовки	Овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис». Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка. Изучение общих положений правил вида спорта «настольный теннис».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Освоение терминологией вида спорта «настольный теннис». Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных

	занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование терминологии вида спорта «настольный теннис». Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности Освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта настольный теннис в соответствии с ЕВСК. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.
Этап высшего спортивного мастерства	Применение терминологии вида спорта «настольный теннис». Совершенствование основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий

	по виду спорта настольный теннис в соответствии с ЕВСК. Разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.
--	---

Таблица № 10

План мероприятий судейской практики
по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Этап начальной подготовки	Овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис». Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя.
Учебно-тренировочный этап	Освоение и применений правил вида спорта «настольный теннис». Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. Углубленное изучение правил и методики судейства. Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. Принятие участия в судейской практике в качестве волонтера спортивных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя
Этап совершенствования спортивного мастерства	Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. Постоянное совершенствование судейской практики. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Контроль выполнения правил вида спорта. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта

	настольный теннис. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
--	--

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

2.8.1. План медицинских, медико-биологических мероприятий.

Медико-биологический контроль в системе подготовки обучающихся основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год (в середине и в конце текущего года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров.

Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) обучающихся являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа спортивной подготовки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим спортивным соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима учебно-тренировочных занятий;
- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;

- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Учреждение обеспечивает систематический контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к прохождению спортивной подготовки, в обязательном порядке должны:

1. Проходить периодические медицинские осмотры в специализированном медицинском учреждении (в государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»):

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований.

Обучающиеся обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося, непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед учебно-тренировочным занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочного занятия, другие - непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

В комплекс показателей **медико-биологического контроля** целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования обучающихся проводятся не реже одного раза в 6 месяцев.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося, необходимо стандартизировать методику тестирования:

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;
- обучающийся должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Учреждение должно не только осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Учреждением стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в таблице № 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	1 раз в 3 месяца	-
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	-	еженедельно	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль*	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

2.8.2. План применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью **педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.**

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- коррегирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-

тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Правильное использование средств восстановления спортивной работоспособности возможно при решении следующих задач:

- определение звена функциональной системы организма, несущего основные нагрузки и лимитирующего работоспособность, а также учёт гетерохронности протекания восстановительных процессов, подвергающихся стимуляции используемыми средствами восстановления;

- разработка и подбор оптимальной технологии использования различных средств восстановления в комплексе;

- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование

организационных форм проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

а) при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

б) средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

г) в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после тренировочного занятия и/или соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием мышц.

2. Надевать спортивный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание.

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

План применения восстановительных средств представлен в таблице № 12.

Таблица № 12

План мероприятий восстановительных средств

Этап подготовки				Класс средств	Средства и методы
Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (до 3 лет, свыше 3 лет)	Совершенствование спортивного мастерства (весь период)	Высшего спортивного мастерства (весь период)	Педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных теннисистов
				Медико-биологические	Рациональное питание. Баня (сауна). Водные процедуры.
				Психологические	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом. Специальные дыхательные упражнения Разнообразие досуга

3. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "настольный теннис";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "настольный теннис" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "настольный теннис";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации для перевода на

этап совершенствования спортивного мастерства.

- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниям о правилах вида спорта "настольный теннис";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять нормативы промежуточной аттестации для перевода на следующий год спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению (подтверждению) спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в три года;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- выполнить нормативы промежуточной аттестации и получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и достигать обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях

соревновательной деятельности;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тесты по теоретической подготовке обучающихся вида спорта настольный теннис

Вопросы по истории настольного тенниса

- 1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?*
- 2.Кто распространил настольный теннис по всему миру?*
- 3.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?*
- 4.Когда был проведен первый чемпионат мира?*
- 5.В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?*

Вопросы по знаниям развития Олимпийских игр, Олимпийского движения

- 1. Где и когда состоялись I Олимпийские игры древности?*
- 2. Кто предложил возродить Олимпийские игры?*
- 3. В каком году был создан Олимпийский комитет России?*
- 4. Какая организация руководит Олимпийским движением?*
- 5. Как называется основной документ, в котором изложены цели и задачи Олимпийского движения, правила проведения и программа Олимпийских игр, права и обязанности членов МОК?*
- 6. Где и когда состоялись I Олимпийские игры современности (летние)?*
- 7. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры?*

Вопросы по правилам игры и основам судейства соревнований

- 1. Что такое сет или партия?*

2. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10
3. Из скольких сетов играется матч или встреча.
4. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче
5. Высота сетки равна:
6. По сколько подач выполняет обучающийся
7. Через сколько сыгранных очков к обучающемуся опять переходит подача?
8. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?
9. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
10. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?
11. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?
12. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?
13. Обучающийся который выиграл жребий, его преимущества?
14. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?
15. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?
16. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?
17. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?
18. Сколько сторон у мяча?

Вопросы по технике игры и оборудованию для игры в настольный теннис

1. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?
2. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?
3. Какова длина стола?
4. Какова ширина стола?
5. Какова высота стола
6. Диаметр мяча равен:
7. Масса мяча равна:
8. Высота сетки равна:
9. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?

Устный опрос по теоретической подготовке обучающегося вида спорта настольный теннис

1. Перечислите технические элементы игры, которые вы знаете?
2. Назовите основные подачи в настольном теннисе?
3. Назовите основные стойки теннисиста?
4. Из какой стойки теннисиста выполняется срезка слева?
5. Что такое ITTF, ФНТР, МФНТ?
6. Дата празднования Всемирного дня настольного тенниса.
7. Кто был первым президентом Международной федерации по настольному теннису?

Перечень тестов и (или) вопросов для каждого этапа спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации утверждаются ежегодно локальными актами учреждения перед проведением промежуточной аттестации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется форме «зачет – не зачет».

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется форме «зачет – не зачет».

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и баллы, начисленные за индивидуальные достижения, которые включаются в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Учреждение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, выполнение которых дают основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, приведены в Таблицах № 13-16.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
"настольный теннис"**

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта "настольный теннис"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта "настольный теннис"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
"настольный теннис"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			128	115
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

Теоретический раздел

Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с настольным теннисом, но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих теннисистов. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности теннисиста (физической, технической, тактической, психической).

В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого учебного материала.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта:

Содержание программного материала

ТЕМЫ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья,

повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Законодательство в сфере ФК и спорта. Физическое воспитание детей и подростков. Спорт как общественный феномен, цели и многообразие функций спорта. Олимпийский спорт.

Тема 2. История возникновения, развития и характерных особенностей игры в настольный теннис

История появления игры, периоды ее становления и развития. Создание международных теннисных организаций. Виднейшие деятели теннисного спорта. Настольный теннис и Олимпийские игры.

Характеристика настольного тенниса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие настольного тенниса как вида спорта. Сильнейшие теннисисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Первые соревнования по настольному теннису за рубежом и в России. Организация федерации настольного тенниса.

Тема 3. Состояние и развитие настольного тенниса в России

Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Достижения теннисистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга. Настольный теннис в Саратовской области.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период соревновательного сезона.

Тема 5. Физическое воспитание детей и подростков

Возрастные особенности детей и подростков. Акселерация и ретардация детей и подростков, гигиенические последствия. Морфологические особенности двигательного аппарата детей раннего

возраста. Реактивность организма. Факторы окружающей среды, влияющие на процессы роста и развития детей. Гимнастические упражнения как основное средство физического воспитания детей раннего возраста. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика в режиме дня. Уроки физкультуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Подвижные и спортивные игры. Санитарный надзор

Тема 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Личная и общественная гигиена. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса обучающегося. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для обучающегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня обучающегося с учетом учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 7. Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис

Требования к организации мест занятий настольным теннисом. Спортивное оборудование: игровые столы, ракетки, мячи для настольного тенниса. Качество спортивного оборудования и результативность игры. Требования к спортивной одежде и обуви игроков в настольный теннис. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

Тема 8. Физические качества и физическая подготовка теннисиста

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 особенностей. Понятие быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, 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.

Тема 9. 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 вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Тема 10. Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки обучающегося. Разнообразие тактических приемов, показатели надежности, целесообразная вариантность. Просмотр интернет-ресурсов, видеоуроков, видеозаписей игр.

Тема 11. 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 учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 12. Средства и методы спортивной тренировки

Понятие спорта. Спортивная тренировка. Содержание спортивной тренировки. Понятия тренированности, физической и спортивной подготовленности, спортивной формы. Направленность спортивной тренировки. Избранные соревновательные упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Классификация методов спортивной тренировки: общепедагогические методы, практические методы. Классификация учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Нагрузка и учебно-тренировочный эффект. Спортивно-техническая подготовка.

Тема 12. Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Контроль учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания учебно-тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными обучающимися как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития обучающихся. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Методы самоконтроля в ходе учебно-тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Тема 14. Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия

Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия. Основные части учебно-тренировочного занятия и их задачи. Продолжительность учебно-тренировочного занятия, зависимость продолжительности занятия от возраста занимающихся и этапа подготовки. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки в зависимости от уровня обученности и физического развития занимающихся. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов и их задачи. Средства, методы решения задач по периодам.

Тема 15. Нагрузка и учебно-тренировочный эффект

Адаптация организма к физическим нагрузкам. Основные функциональные эффекты тренировки. Пороговые (критические) нагрузки для возникновения учебно-тренировочных эффектов. Специфичность и обратимость учебно-тренировочных эффектов. Тренируемость, определяющая величину учебно-тренировочных эффектов. Определение интенсивности и учебно-тренировочной нагрузки по ЧСС. Относительный рабочий прирост ЧСС. Длительность учебно-тренировочных нагрузок. Частота учебно-тренировочных нагрузок. Срочный, отложенный и кумулятивный учебно-тренировочный эффект.

Тема 16. Организация и планирование спортивных соревнований по настольному теннису

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований. С положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: состав бригады (главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др.) и обязанности судей, их роль в организации и проведении соревнований. Судейская документация.

Тема 17. Единая спортивная классификация

Спортивные звания и спортивные разряды. ЕВСК как нормативный документ, определяющий порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов. Требования для выполнения разрядов и званий. Порядок присвоения званий и разрядов. Подтверждения разрядов. Разрядные требования и нормативны по настольному теннису.

Тема 18. Установка на игру и разбор результатов игры

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.

Тема 19. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные методы.

Тема 20. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма обучающегося. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Соблюдение требований техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях, самостоятельных занятиях и учебно-тренировочных сборах.

Тема 21. Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки обучающегося высокой квалификации

Понятие об утомлении. Работоспособность и средства ее повышения. Механизмы восстановительных процессов организма. Основные средства восстановления. Восстановительные мероприятия основного, оперативного и текущего уровня. Восстановительные мероприятия, применяемые в учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия в период соревнований. Комплексное применение восстановительных средств.

Рациональное планирование тренировочных нагрузок.
Перетренированность, эмоциональное «выгорание» обучающегося.
Эмоциональное здоровье. Фармакологические средства восстановления.

Тема 22. Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)

Вредные привычки: курение, токсикомания, алкоголь, наркомания. Занятия физической культурой и спортом как факторы противодействия вредным привычкам. Влияние вредных факторов на организм человека. Привыкание организма к употреблению вредных и токсичных средств. Меры профилактики и предупреждения вредных привычек.

Тема 23. Профилактика употребления допинга в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Применение допинга как проблема спортивной политики разных стран. Характеристика основных видов допинга. Опасность допинга для здоровья обучающихся. Причины применения допинга в спорте. Допинговый контроль. Борьба с допингом в российском спорте. Профилактика применения допинга в спорте. Допинг в детском и юношеском спорте. Организация антидопинговой работы с юными обучающимися и обучающимися высокого класса.

Тема 24. Психологическая подготовки обучающихся

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности теннисиста. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в настольном теннисе.

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые психические состояния. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям игроков в настольный теннис высокой квалификации. Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля.

Тема 24. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные

стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Практический раздел.

Учебно-тренировочные занятия направлены на развитие (воспитание) физических качеств, приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижение профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки настольного тенниса, повышение уровня функциональных и двигательных способностей обучающихся, повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного обучающегося, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка

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, двигательно-координационные способности.

Для этого применяется 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.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- 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.

Для повышения функциональных возможностей организма используют не только комплексы общей физической подготовки, но и занятия другими видами спорта, способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет 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.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного

мастерства продолжается работа по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма обучающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки:

- 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 повышения силы;
- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, которые способствуют развитию подвижности в суставах и растягиванию мышц (баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика - бег, прыжки, спортивная гимнастика).

Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

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.).

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе необходимо развивать специальные физические качества, необходимые обучающимся для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- 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.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров, роботов.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной задачей специальной физической подготовки является воспитание силовых способностей. Специальная физическая подготовки должна способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров
- челночный бег 5 x 10. метров, 5 x 15 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время):
 - 30 секунд - развитие быстроты,
 - 1 минута - развитие скоростной выносливости,
 - 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,
 - 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости обучающегося, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время, результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого обучающегося.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(до одного года, свыше одного года)

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла учебно-тренировочного занятия юные теннисисты должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательной и многообразной. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Осуществить первоначальный отбор.

Основные направления этапа начальной подготовки.

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку учащихся по двум основным стилям игры – атакующему и защитному.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Формировать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре и спорту.
7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами настольного тенниса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

1. Техническая и тактическая подготовка.

На возрастном уровне этапов начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

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

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу 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.

3. Овладение базовой техникой с работой ног.

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

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

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения 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 передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед — вправо - назад, вперед - влево - назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) 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 накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая - с тренером-преподавателем» и другие.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап начальной специализации – до трех лет)

На учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации) годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные теннисисты обязаны освоить объемы по предметным областям, выполнить нормативные требования по общей и специальной подготовленности (итоговую аттестацию), участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение обучающихся по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по обучению техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными учебно-тренировочным процессом.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Провести вторичный отбор по нормативам.

Основные направления этапа начальной специализации

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры.
3. Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.
4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

5. Ознакомить обучающихся с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры по особенностям полета и отскока мяча.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

1. Техническая и тактическая подготовка.

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

Базовая техника.

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

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций.

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартное учебно-тренировочное занятие: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика.

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

Соревновательная подготовка.

1. Проведение соревнований на половине стола: активная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(этап углубленной специализации – свыше трех лет)

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение нормативных требований (итоговой аттестации).

Окончательно определить основные компоненты стиля игры обучающегося. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре. Необходимо, чтобы теоретические занятия теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Основные направления этапа углубленной специализации

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.
3. Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.
4. Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.
5. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Техническая и тактическая подготовка.

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

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

2. Подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара блок с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара блок + топ-спин.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций.

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

Базовая тактика.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары топ - спином + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.
2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная активная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола, для игроков защитного стиля.
7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.
8. Официальные соревнования.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке обучающихся на этапе углубленной специализации. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Обучающиеся должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против обучающихся различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей,

координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Основные направления этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливо-координационные и скоростные способности.

4. Развивать у обучающихся способность к анализу теоретических аспектов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

1. Техническая и тактическая подготовка.

Укреплять и совершенствовать технику и тактику подготовки. Распределить игроков по стилям: остро атакующий, остро атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар. Соответственно и техническая и тактическая подготовка будет зависеть от выбранного стиля для игрока.

Быстро атакующий стиль

Базовая техника.

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из середины стола: в передвижении вперед-назад, влево - вправо; учащиеся должны уметь отражать топ - спины остро атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2. Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач

многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накато́м, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара

справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика.

1. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара

3. Серийная атака накато́м + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат в два угла и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка в два угла, выжидая момент для атаки.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, наката с ускорением вперед из середины стола, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накато́ми, накато́в с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным

нижним вращением, комбинаций подрезки с накато, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ - спинов.

Тактика

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ - спинами в средней зоне к активным действиям. В средней зоне - овладеть техникой приема подачи быстрым накато на столе.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

1. Топ – спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты – топ - спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ - спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накато при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу

2. Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок слева овладеть техникой топ-спина в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спина справа и слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

4. Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

5. Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спина.

6. Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ - спином, подрезкой, обманным ударом.

7. Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

8. Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накато: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах

Тактика

1. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижнее - боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

2. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ - спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ - спинов против подрезанных мячей.

3. Тактика атаки топ - спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

4. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа серийного выполнения наката слева с варьированием скорости приземления мяча.

5. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ - спином после сдерживания противника резаными ударами.

Стиль игры - подрезка + атакующий удар

Базовая техника

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока. Овладеть техникой выполнения срезов против топ - спинов, овладеть техникой выполнения срезки против внезапных ударов, удар по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры. При выполнении срезки овладеть первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой для обучающихся защитного стиля.

2. Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева; овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ - спинов.

3. Удары накато. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

4. Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

5. Подача и прием подачи. Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество.

6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

7. Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладевать техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приемов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижнее - боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.

2. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладевать тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладевать тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.

3. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладевать тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ - спином в процессе обмена подрезками.

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Соревновательная подготовка.

1. Обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат – толчок).

2. Атака после подрезки.

3. Атака накатом против срезки.

4. Последовательная смена способов подачи.

5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

6. Официальные соревнования.

Примерные схемы учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

В данном разделе Программы предложены примерные схемы учебно-тренировочных занятий с определенной преимущественной направленностью. Задания для специальной разминки представлены в отдельном блоке, и по мере физического совершенствования и роста

спортивного мастерства можно выбирать более сложные упражнения или усложнять предложенные.

Рекомендуется на этапе начальной подготовки в обще и специальной физической подготовке обучающихся применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное учебно-тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке обучающихся способствует сохранению интереса к занятиям спорта, смягчению учебно-тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и разнообразие игровых ситуаций создает необходимые условия для развития игрового мышления и координационных способностей. В обучении технике на начальном этапе рекомендуется использовать имитационные упражнения, игры у тренировочной стенки, у тренажерного стола и с роботом-тренажером или с большим количеством мячей.

В примерных учебно-тренировочных занятиях для учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства предложены схемы заданий, которые с возрастом и этапом подготовки усложняются. Однако следует помнить, что задания индивидуализируются по стилю игры и уровню спортивного мастерства, поэтому в заданиях для обучающихся учебно-тренировочных этапов, этапов совершенствования спортивного мастерства задания не конкретизируются, а указывается лишь общая направленность и схемы игры. При этом интенсивность, количество повторений в серии, продолжительность и характер

пауз отдыха подбираются тренером-преподавателем исходя из индивидуальных и стилевых особенностей обучающихся в настольный теннис.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ РАЗМИНКА

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего – это профилактика травм, т.е. когда обучающийся хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка – это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1 часть – разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2 часть – беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени. Бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не

только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трех видов:

- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
- б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение – ускорение с использованием элементов на координацию.

3 часть – специальная разминка – разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

1 часть разминки

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы.

Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:

- верхние пучки трапецевидной мышцы;
- мышца – подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- мышцы – подниматели ребер;
- трапецевидные мышцы;

Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:

- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;
- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца – выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;
- длиннейшие мышцы;
- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы.

Мышцы сопровождающие движения нижних конечностей:

- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;

- портняжная мышца;
- мышца – натягиватель широкой фасции.

Мышцы, сопровождающие вращение головой:

- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к

подъязычной кости:

- лопаточно-подъязычная мышца;
- грудино-подъязычная мышца;
- двубрюшная мышца.

Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:

- трапециевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца – выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца – подниматель лопатки при закреплённой лопатке;
- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.

Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»

- грудиноключичнососцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- верхняя часть трапециевидной мышцы;
- наружная косая мышца живота;
- мышцы - вращатели.

Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»:

при вертикальном растягивании:

- подвздошно-поясничная мышца;

- портняжная;
- мышца – натягиватель широкой фасции;
- гребешковая;
- прямая мышца бедра;
- большая ягодичная;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца голени;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинная, короткая малоберцовая мышца;

при горизонтальном растягивании:

- средняя ягодичная мышца;
- малая ягодичная мышца;
- грушевидная мышца;
- внутренняя запирательная мышца;
- мышцы-близнецы;
- мышца – натягиватель широкой фасции;
- гребешковая мышца;
- длинная приводящая мышца;
- короткая приводящая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца.

2 часть разминки

При беге сокращаются следующие мышцы:

- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно – поясничная мышца;
- задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:

- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;

- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;
- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовые мышцы;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук:

- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;
- клювовплечевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.

3 часть разминки

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед – назад»:

- большая грудная мышца;
- трапециевидная мышца;
- малая грудная мышца;
- ромбовидные мышцы, большая и малая;
- подлопаточная мышца;
- верхние пучки трапециевидной мышцы;
- большая круглая мышца;
- мышца – подниматель лопатки;
- широчайшая мышца спины;
- нижние пучки трапециевидной мышцы;
- передняя зубчатая мышца;
- нижние зубцы передней зубчатой мышцы;
- клювовплечевая мышца;
- короткая головка двуглавой мышцы плеча;

- передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами;
- подключичная мышца.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу»:

- двуглавая мышца плеча;
- плечевая мышца;
- плечелучевая мышца;
- круглый пронатор;
- отчасти плечелучевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- мышца – супинатор.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:

- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель запястья;
- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение в голеностопных суставах»:

- длинная малоберцовая мышца;
- короткая малоберцовая мышца;
- третья малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель большого пальца.

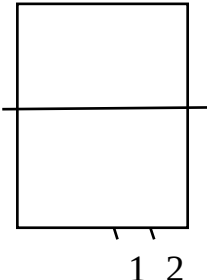
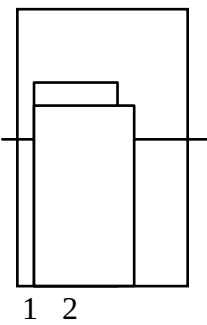
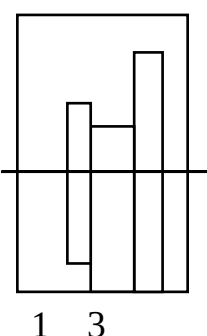
Разминка должна занимать 8-9% от общего учебно-тренировочного времени, что составляет 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценного учебно-тренировочного занятия желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данное учебно-тренировочное занятие.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для этапа начальной подготовки 1-го года подготовки

В начале учебно-тренировочного занятия проводится общая и специальная разминка - 15 минут.

Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

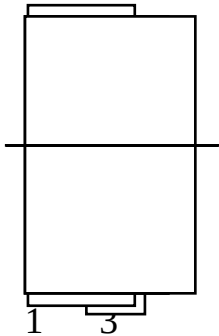
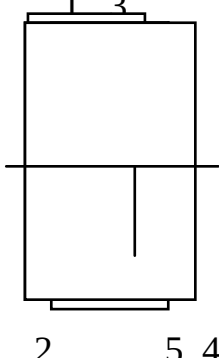
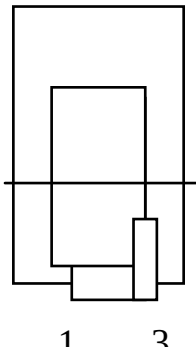
Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 1 2 	10 мин + 10 мин	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.
2. 	10 мин + 10 мин	Совершенствование техники выполнения срезки слева налево: 1 – срезка в ближнюю зону, 2 – срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.
3. 2 	10 мин + 10 мин	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа вправо, 3 – индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера-преподавателя.
4. Подвижные игры	10 мин	Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис

Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для этапа начальной подготовки 2-го года подготовки

В начале учебно-тренировочного занятия проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

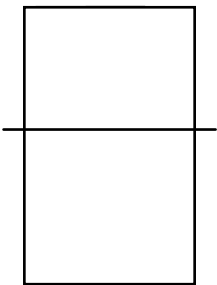
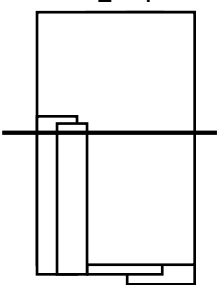
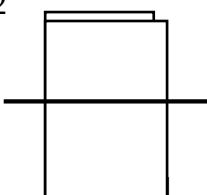
УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 	10 мин + 10 мин	Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.
2. 	10 мин + 10 мин	Совершенствование начала атаки с подрезки: 1 – срезка слева в левый угол стола, 2 – возврат мяча срезкой слева влево, 3 – срезка слева по прямой, 4 – начало атаки справа влево, 5 – далее по заданию тренера-преподавателя
3. 	10 мин + 10 мин	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача влево с верхнебоковым вращением, 2 – активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, 3 – далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию тренера-преподавателя
5. Игры на счет	10-15 мин	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п.

Примечание. Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только как правильно надо выполнить задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

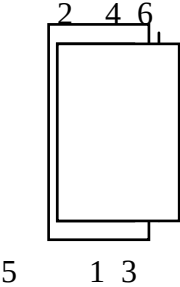
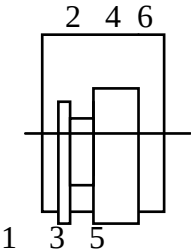
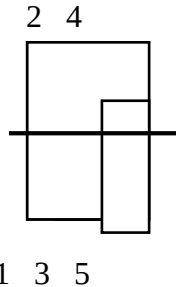
Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочного этапа (этап начальной специализации) до 3-х лет.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15+10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 2 4  1 3 5	10+10 мин	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему учебно-тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа влево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Теннисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева.
3. 2 4  1 3 5	10+10 мин	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача, 2 – срезка влево, 3 – начало атаки слева влево, 4 – игра слева влево, 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобно для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение активно со стремлением выиграть очко.
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема
5. 2 	10+10 мин	Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях
6. Игры на счет	20 мин	Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п.
7. Заминка	10-15 мин	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

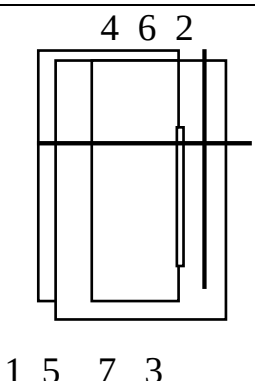
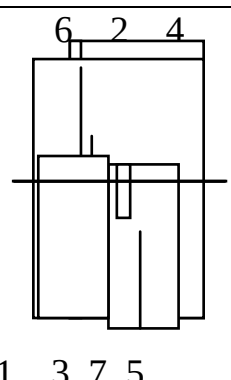
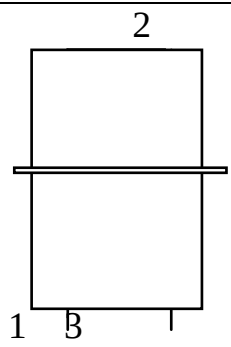
Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Тренер-преподаватель должен объяснить обучающемуся не только как правильно надо выполнить задание, но и указать с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Примерный план–конспект учебно-тренировочного занятия для учебно-тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) свыше 3-х лет
УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15+10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10+10 мин	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа слева: 1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.), 2 – прием вправо. 3 – справа по прямой. 4 – слева влево, 5 – слева влево, 6 – слева по прямой и повторение комбинации
3. 	10+10 мин	Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением, 2 – короткий прием, 3 – откидка вправо, 4 – индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста.
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема.
5. 	10+10 мин	Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо, 2 – прием блоком вправо, 3 – топ-спин вправо, 4 – перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком и повторить комбинацию 1-2-3-4
6. Игры на счет	20 мин	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только в левую половину стола и т.п.
7. Заминка	10-15 мин	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

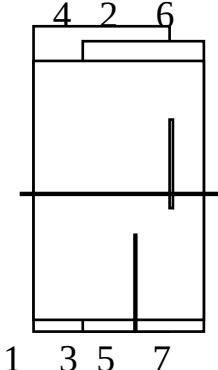
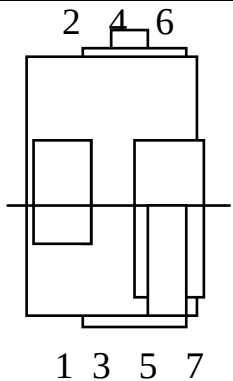
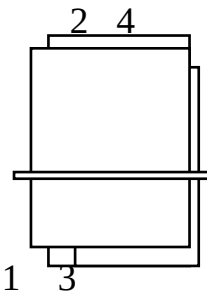
Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для этапа совершенствования спортивного мастерства (до года, выше года)

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15+10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10+10 мин	Совершенствование передвижения с элементами реакции и координации: 1 – слева влево, 2 – слева по прямой, 3 – справа по прямой, 4 – слева в центр, 5 – справа влево и повтор. Через 5 мин. усложнение: После 5-го удара 6-й слева по всему столу на реакцию, 7-активным атакующим приемом с целью выигрыша
3. 	10+10 мин	Тактическая подготовка: 1 – короткая подача, 2 – коротко, 3 – коротко, 4 – скидка вправо, 5 – активно косо вправо. 6 – прием по прямой, 7 – слева индивидуально
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Устранение технических изъянов при выполнении движений на максимальных и около максим. скоростях
5. 	10+10 мин	Совершенствование перекрутки из комбинаций: 1 – слева влево, 2 – слева по прямой, 3 – топе вправо, 4 – перекрутка по прямой и повторение комбинаций
6. Игры на счет	35-40 мин	Игры на счет выполняются по индивидуальным заданиям
7. Заминка	10-15 мин	Совершенствование общих и специальных физических качеств

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для этапа
высшего спортивного мастерства**

УПРАЖНЕНИЯ НА СТОЛЕ

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15+10 мин	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10+10 мин	Совершенствование передвижения с элементами реакции и координации: 1 – слева влево, 2 – слева вправо, 3 – справа топе по прямой, 4 – прием по прямой, 5 – топе справа влево и повтор. Через 5 мин. усложнение: после 5-го удара 6-й по всему столу произвольно. 7-активно влево и повтор комбинации
3. 	10+10 мин	Тактическая подготовка с совершенствованием усиления: 1 – короткая подача, 2 – возврат коротко, 3 – срезка влево, 4 – начало слева, 5 – слева влево, 6 – усиление слева, 7 – далее индивидуально по игровой ситуации
4. Индивидуальная подготовка	10+10 мин	Совершенствование темпа выполнения индивидуального технического элемента на предельной скорости
5. 	10+10 мин	Совершенствование перекрутки: 1 – топе справа из левого угла влево, 2 – прием блоком, 3 – топе справа влево, 4 – перекрутка справа с захода
6. Игры на счет	35-40 мин	Игры на счет выполняются по индивидуальным технико-тактическим заданиям
7. Заминка	10-15 мин	Дальнейшее совершенствование индивидуальных специальных физических и психофизических качеств

5. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки
представлен в Таблицах № 17-22.

Таблица № 17

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года обучения

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год (в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	часы	%	часы	%
Теоретическая подготовка	14	6		
Практическая подготовка			220	94
Общая физическая подготовка: 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; Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине; Подъем 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 вперед, назад, влево, вправо; Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; Подвижные игры с мячом и без мяча.			80	34
Специальная физическая подготовка: - бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров; - прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; - многоскоки; - прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; - приставные шаги и выпады; - бег скрестным шагом в различных направлениях;			54	23

- прыжки через гимнастическую скамейку; - прыжки боком через гимнастическую скамейку; - имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-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).				
Участие в спортивных соревнованиях			-	-
Техническая подготовка: Базовая техника: - 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: - Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: - Овладение техникой ударов по мячу на столе.			77	33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Базовая тактика Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) 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 накатом – различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая – с тренером-преподавателем» и другие. Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России История возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Состояние и развитие настольного тенниса в России Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм	14	6	7	3

обучающегося Физическое воспитание детей и подростков Гигиенические требования к занимающимся спортом Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис Физические качества и физическая подготовка теннисиста Основы техники игры и техническая подготовка Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста Психологическая подготовка Психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.				
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль Медицинские, медико-биологические мероприятия Первичное обследование (при поступлении). Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 12 месяцев). Дополнительное обследование (после перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося). Текущий врачебно-педагогический контроль (еженедельно). Срочный контроль (в рамках учебно-тренировочного занятия) Медико-биологический контроль - антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия); - показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ); - показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора); - показатели клинко-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови). Восстановительные мероприятия Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических			2	1

средств.				
----------	--	--	--	--

Таблица № 18

**Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки свыше года обучения**

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год (в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	часы	%	часы	%
Теоретическая подготовка	10,5	3,5		
Практическая подготовка			301,5	96,5
Общая физическая подготовка: 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; Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине; Подъем 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 вперед, назад, влево, вправо; Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни; Подвижные игры с мячом и без мяча.			106	34
Специальная физическая подготовка: - 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;			66	21

- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).				
Участие в спортивных соревнованиях В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Единым календарным планом Министерства спорта России.			9	3
Техническая подготовка Базовая техника: - 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: - Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: - Овладение техникой ударов по мячу на столе.			97	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Базовая тактика Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) 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 накато - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая - с тренером-преподавателем» и другие. Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России История возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Состояние и развитие настольного тенниса в России Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм обучающегося Физическое воспитание детей и подростков Гигиенические требования к занимающимся спортом Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис	9	3	19	6

Физические качества и физическая подготовка теннисиста Основы техники игры и техническая подготовка Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста Психологическая подготовка Психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.				
Инструкторская и судейская практика Инструкторская практика: Овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис». Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка. Изучение общих положений правил вида спорта «настольный теннис». Судейская практика: Овладение основной терминологией вида спорта «настольный теннис». Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя	1,5	0,5	1,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль Медицинские, медико-биологические мероприятия Первичное обследование (при поступлении). Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 12 месяцев). Дополнительное обследование (после перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося). Текущий врачебно-педагогический контроль (еженедельно). Срочный контроль (в рамках учебно-тренировочного занятия) Медико-биологический контроль - антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия); - показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ); - показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения,			3	1

пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора); - показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови). Восстановительные мероприятия Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.				
--	--	--	--	--

Таблица № 19

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год (в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	ч асы		ч асы	%
Теоретическая подготовка	47	7,5		
Практическая подготовка			277	92,5
Общая физическая подготовка: 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»			144	23
Специальная физическая подготовка: - 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.			112	18
Участие в спортивных соревнованиях В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Единым календарным планом Министерства спорта России			37	6
Техническая подготовка Базовая техника.			206	33

- Атакующие удары справа - Подставка. - Срезка - Накат. - Подрезка - Подача - Прием подача - Передвижение				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка <u>Базовая тактика.</u> - Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча. - Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартное учебно-тренировочное занятие: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева <u>Теоретическая подготовка</u> Физическая культура и спорт в России История возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Состояние и развитие настольного тенниса в России Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм обучающегося Физическое воспитание детей и подростков Гигиенические требования к занимающимся спортом Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис Физические качества и физическая подготовка теннисиста Основы техники игры и техническая подготовка Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста Общая характеристика спортивной подготовки Средства и методы спортивной тренировки Планирование и контроль спортивной подготовки Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия Нагрузка и учебно-тренировочный эффект Организация и планирование спортивных соревнований по настольному теннису <u>Психологическая подготовка</u> Психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии,	44	7	62	10

посещение музеев, выставок, театров.				
Инструкторская и судейская практика Инструкторская практика: Освоение терминологией вида спорта «настольный теннис». Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. Судейская практика Освоение и применений правил вида спорта «настольный теннис». Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований.	3	0,5	3	0,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль Медицинские, медико-биологические мероприятия Первичное обследование (при поступлении). Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 12 месяцев). Этапное медицинское обследование (ЭМО 1 раз в 3 месяца). Дополнительное обследование (после перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося). Дополнительное психофизиологическое обследование (еженедельно). Текущий врачебно-педагогический контроль (еженедельно). Срочный контроль (в рамках учебно-тренировочного занятия) Медико-биологический контроль - антропометрические показатели и показатели			13	2

физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия); - показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ); - показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора); - показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови). Восстановительные мероприятия Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.				
--	--	--	--	--

Таблица № 20

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше трех лет

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год (в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	часы	%	часы	%
Теоретическая подготовка	47	7,5		
Практическая подготовка			277	92,5
Общая физическая подготовка: 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»			183	22
Специальная физическая подготовка: - 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.			141	17
Участие в спортивных соревнованиях			58	7

В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Единым календарным планом Министерства спорта России				
Техническая подготовка <u>Базовая техника.</u> - Атакующие удары справа - Подставка. - Атакующий удар слева - Срезка - Накат. - Подрезка - Топ-спин - Подача - Прием подача - Передвижение - Упражнение в парной игре			275	33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка <u>Базовая тактика.</u> -. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов. - Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами. - Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки. - Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара. - Серия срезок + удары топ – спином + атакующий удар. -. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом. - Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара. <u>Теоретическая подготовка</u> Физическая культура и спорт в России История возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Состояние и развитие настольного тенниса в России Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм обучающегося Физическое воспитание детей и подростков Гигиенические требования к занимающимся спортом Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис Физические качества и физическая подготовка теннисиста	58	7	83	10

Основы техники игры и техническая подготовка Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста Общая характеристика спортивной подготовки Средства и методы спортивной тренировки Планирование и контроль спортивной подготовки Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия Нагрузка и учебно-тренировочный эффект Организация и планирование спортивных соревнований по настольному теннису Единая спортивная классификация Установка на игру и разбор результатов игры Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки обучающегося высокой квалификации Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания) Профилактика употребления допинга в спорте. Антидопинговые мероприятия. Психологическая подготовки обучающихся Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Психологическая подготовка Психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.				
Инструкторская и судейская практика Инструкторская практика: Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.	8,5	1	8,5	1

Судейская практика Углубленное изучение правил и методики судейства. Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. Принятие участия в судейской практике в качестве волонтера спортивных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль Медицинские, медико-биологические мероприятия Первичное обследование (при поступлении). Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 12 месяцев). Этапное медицинское обследование (ЭМО 1 раз в 3 месяца). Дополнительное обследование (после перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося). Дополнительное психофизиологическое обследование (еженедельно). Текущий врачебно-педагогический контроль (еженедельно). Срочный контроль (в рамках учебно-тренировочного занятия) Медико-биологический контроль - антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия); - показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ); - показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора); - показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови). Восстановительные мероприятия Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.			17	2

Таблица № 21

Учебно-тематический план
этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год (в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	часы	%	часы	%
Теоретическая подготовка	93,5	9		
Практическая подготовка			946,5	91
Общая физическая подготовка: -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 повышения силы; - упражнения для повышения быстроты; - упражнения для повышения гибкости; - упражнения для повышения ловкости; - упражнения типа «полоса препятствий»; - упражнения для развития общей выносливости.			135	13
Специальная физическая подготовка: - упражнения с отягощениями и без них; - бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров - челночный бег 5 х 10. метров, 5 х 15 метров; - прыжки с места вперед, вправо, влево, назад; - прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад; - прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места; - прыжки на одной ноге -15 прыжков с места; - прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки; - повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях; - из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху; - из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук. Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - имитация ударов (сериями на время): 30 секунд - развитие быстроты, 1 минута - развитие скоростной выносливости, 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств, 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости; - имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).			177	17
Участие в спортивных соревнованиях В соответствии с Календарным планом			135	13

физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Единым календарным планом Министерства спорта России				
Техническая подготовка <u>Базовая техника.</u> - Атакующие удары справа - Срезка - Подача и прием подачи - Передвижение			291	28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Базовая тактика: - Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом. - Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. - Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара - Серийная атака накатом + атакующий удар. - Накат в один угол, завершающий удар в другой. - Накат в два угла и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки. - Быстрая и медленная срезка в два угла, выжидая момент для атаки. <u>Теоретическая подготовка</u> Физическая культура и спорт в России История возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Состояние и развитие настольного тенниса в России Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм обучающегося Физическое воспитание детей и подростков Гигиенические требования к занимающимся спортом Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис Физические качества и физическая подготовка теннисиста Основы техники игры и техническая подготовка Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста Общая характеристика спортивной подготовки	83	8	156	15

Средства и методы спортивной тренировки Планирование и контроль спортивной подготовки Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия Нагрузка и учебно-тренировочный эффект Организация и планирование спортивных соревнований по настольному теннису Единая спортивная классификация Установка на игру и разбор результатов игры Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки обучающегося высокой квалификации Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания) Профилактика употребления допинга в спорте. Антидопинговые мероприятия. Психологическая подготовки обучающихся Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Психологическая подготовка Психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.				
Инструкторская и судейская практика Инструкторская практика: Совершенствование терминологии вида спорта «настольный теннис». Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности Освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.	10,5	1	10,5	1

Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта настольный теннис в соответствии с ЕВСК. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе. Судейская практика: Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. Постоянное совершенствование судейской практики. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Контроль выполнения правил вида спорта. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль Медицинские, медико-биологические мероприятия Первичное обследование (при поступлении). Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 6 месяцев). Дополнительное обследование (после перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося). Дополнительное психофизиологическое обследование (еженедельно). Текущий врачебно-педагогический контроль (еженедельно). Срочный контроль (в рамках учебно-тренировочного занятия) Медико-биологический контроль - антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия); - показатели деятельности сердечно-сосудистой системы			42	4

(ЧСС, артериальное давление, ЭКГ); - показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора); - показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови). Восстановительные мероприятия Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.				
---	--	--	--	--

Таблица № 22

**Учебно-тематический план
этапа высшего спортивного мастерства**

Виды подготовки и иные мероприятия	Объем количество часов в год (в процентах, часах)			
	Теоретические занятия		Практические занятия	
	часы	%	часы	%
Теоретическая подготовка	1373,5	11		
Практическая подготовка			1110,5	89
Общая физическая подготовка: -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 повышения силы; - упражнения для повышения быстроты; - упражнения для повышения гибкости; - упражнения для повышения ловкости; - упражнения типа «полоса препятствий»; - упражнения для развития общей выносливости.			112	9
Специальная физическая подготовка: - упражнения с отягощениями и без них; - бег с высокого старта на короткие дистанции - 15,20,30,60,100 метров - челночный бег 5 х 10. метров, 5 х 15 метров; - прыжки с места вперед, вправо, влево, назад; - прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад; - прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места; - прыжки на одной ноге -15 прыжков с места; - прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;			162	13

- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях; - из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху; - из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук. Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них: - имитация ударов (сериями на время): 30 секунд - развитие быстроты, 1 минута - развитие скоростной выносливости, 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств, 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости; - имитация перемещений в игровой стойке -1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты; - имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).				
Участие в спортивных соревнованиях В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Единым календарным планом Министерства спорта России			252	20
Техническая подготовка <u>Базовая техника</u> - Топ – спин + атакующий удар - Топ-спин слева - Техника подрезки - Толчок, подставка - Комбинация ударов - Подача и прием подачи - Удар по высокому мячу - Работа ног			275	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка <u>Базовая тактика</u> - Тактика активного нападения - Тактика атаки после топ-спина - Тактика атаки топ - спином после подрезки - Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком	125	10	199	16

- Тактика приема подачи <u>Теоретическая подготовка</u> Физическая культура и спорт в России История возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис Состояние и развитие настольного тенниса в России Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм обучающегося Физическое воспитание детей и подростков Гигиенические требования к занимающимся спортом Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис Физические качества и физическая подготовка теннисиста Основы техники игры и техническая подготовка Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста Общая характеристика спортивной подготовки Средства и методы спортивной тренировки Планирование и контроль спортивной подготовки Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия Нагрузка и учебно-тренировочный эффект Организация и планирование спортивных соревнований по настольному теннису Единая спортивная классификация Установка на игру и разбор результатов игры Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки обучающегося высокой квалификации Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания) Профилактика употребления допинга в спорте. Антидопинговые мероприятия. Психологическая подготовки обучающихся Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Психологическая подготовка Психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.				
Инструкторская и судейская практика Инструкторская практика: Применение терминологии вида спорта «настольный	12,5	1	12,5	1

теннис». Совершенствование основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий. Изучение видов и причин спортивного травматизма. Закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок. Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта настольный теннис в соответствии с ЕВСК. Разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе Судейская практика: Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис. Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта настольный теннис. Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль Медицинские, медико-биологические мероприятия			100	8

Первичное обследование (при поступлении). Углубленное медицинское обследование (УМО 1 раз в 6 месяцев). Дополнительное обследование (после перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося). Дополнительное психофизиологическое обследование (еженедельно). Текущий врачебно-педагогический контроль (еженедельно). Срочный контроль (в рамках учебно-тренировочного занятия) Медико-биологический контроль - антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия); - показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ); - показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора); - показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови). Восстановительные мероприятия Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.				
---	--	--	--	--

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Как вид спорта настольный теннис выделяет свои спортивные дисциплины.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта настольный теннис включает перечень спортивных дисциплин вида спорта – настольный теннис.

Спортивные дисциплины вида спорта "настольный теннис» представлены в Таблице № 23.

Таблица № 23

Спортивные дисциплины вида спорта – настольный теннис (номер-код – 004 000 2 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
одиночный разряд	004 001 2 6 1 1 Я
парный разряд	004 002 2 8 1 1 Я
смешанный парный разряд	004 003 2 6 1 1 Я
командные соревнования	004 004 2 6 1 1 Я

Одиночный разряд - это спортивная дисциплина (вид программы), в которой два обучающихся располагаются на противоположных сторонах игрового стола (по одному с каждой игровой стороны). Одиночный разряд включает в себя: мужской одиночный и женский одиночный разряды.

Парный разряд - это спортивная дисциплина (вид программы), в которой четыре обучающихся располагаются на противоположных сторонах игрового стола (по два с каждой стороны). Парный разряд включает в себя: мужской парный и женский парный разряды. Главной особенностью парного разряда является то, что два обучающихся, играющих с одной игровой стороны, представляют собой единое целое. В отличие от одиночного разряд, в парном разряде обучающиеся, играющие с одной игровой стороны, выполняют удары по мячу поочередно

Смешанный парный разряд - это спортивная дисциплина (вид программы, в которой четыре обучающихся располагаются на противоположных сторонах игрового стола (по два с каждой стороны). Особенностью данной спортивной дисциплины, в отличие от парного разряда, является то, что два обучающихся, играющих с одной стороны, представляют собой противоположный пол (один обучающийся мужского пола и один обучающийся женского пола).

Командные соревнования - это спортивная дисциплина (вид программы), в которой обучающиеся формируют спортивные команды, состоящие из 3, 4 или 5 игроков, представляющих собой мужчин или женщин. Особенностью командных соревнований является то, что

командный матч состоит из одиночных и парных встреч.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис" основаны на особенностях вида спорта "настольный теннис" и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится в учреждении с учетом этапов спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "настольный теннис", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "настольный теннис".

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Таблице № 24.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Таблице № 20.

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5.	Торцевая лента для предохранения основали и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Таблица № 25

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

7.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

1) Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организаций (осуществляющий методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "настольный теннис", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2) Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н

(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

В соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно частью 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
9. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.
10. Барчукова Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
11. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987.
12. Воронин Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №10. – С. 52-54.
13. Голомазов, С. В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе / С. В. Голомазов, М. Ж. Усмангалиев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №5. – С. 23-26.
14. Ефремова А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.
15. Ефремова А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужаловский. – Минск, 1995. – 18 с.
16. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

17. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
18. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
19. Матыцин О. В. Настольный теннис: Неизвестное об известном / – М.: РГАФК, 1995.
20. Настольный теннис: Пер.с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна– М.: ФиС, 1987.
21. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
22. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть).–М.:Советский спорт, 1990.
23. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Л. Ормаи. – М.: ФиС, 1985.
24. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
25. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л. : Лениздат, 1989.
26. Усмангалиев М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев ; ГЦОЛИФК. – М., 1991.
27. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.
28. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника / С. Шпрах // Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». – М., 1998. 19с
29. Гогунев Н.Е., Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта -М.: – CADEMIA, 2000.
30. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.

Информационные образовательные ресурсы, в том числе цифровые образовательные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>).
3. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России (<http://www.ttfr.ru>).

4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).
5. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства (<http://www.wada-ama.org>).
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России (<http://www.roc.ru/>).
7. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (<http://www.olympic.org/>)
8. Обучающее видео по настольному теннису (<https://www.propingpong.ru/video.php?subsection=15>).
9. Настольный теннис – видео уроки (<https://sol-x.ru/sport/pingpong/>).
10. Обучение настольному теннису: методика и программа (https://pingpong73.ru/club/obuchenie_nastolnomu_tennisu/).