АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент физической культуры и спорта
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Северная звезда»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда»
Протокол № 4
от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139/1/01-04 от 31.05.2023г.

Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»
_____ Р.Х. Рахматуллин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённого приказом Минспорта России от 31.10.2022 г № 884 (зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022г., регистрационный № 71352).

Возраст обучающихся: с 7 лет и старше.

Срок реализации программы на этапах:
этап начальной подготовки – 1-2 года;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчик (и) – старший инструктор-методист – Пряхина О.А.

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка ……... 3
I. Общие положения …… 5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы……. 6
2.1. Специфика организации тренировочного процесса …….. 7
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……..8
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9
2.4. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы.....10
2.5. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта ……11
2.6. Годовой учебно-тренировочный план ……..…11
2.7. Календарный план воспитательной работы ……12
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте ……...15
2.9. Планы инструкторской и судейской практики ……....20
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ……..21
III. Система контроля ……27
IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис» ……34
4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий……34
4.2. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ……..35
4.3. Программный материал технической подготовки……..……38
4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки…… 50
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ……..61
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……..61
Приложение №1……..68
Приложение №2……..69
Приложение №3……..73
Приложение №4……..74
Приложение №5…….84
Приложение №6…….86

Пояснительная записка

Игровые виды спорта, в том числе настольный теннис, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основном его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Настольный теннис - один из самых массовых и популярных видов спорта в мире, как по числу занимающихся, так и по числу стран, где он развивается. Международная федерация настольного тенниса насчитывает более 200 стран и входит в тройку ведущих мировых федераций по этому показателю. Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить.

Настольный теннис является мало затратным видом спорта. Недорогой инвентарь, экипировка, небольшой размер площадки для игры позволяют играть в настольный теннис в оздоровительных лагерях, домах отдыха, в школах, парках, во дворах и привлекать большое число занимающихся.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), несмотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности,

стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятное место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при выполнении требований по выполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств, и свойств личности.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» от 31.10.2022 г. № 884 (далее – ФССП); с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», приказ Министерства спорта от 06.12.2022 №1143; Уставом и локальными актами Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивная школа дворец спорта «Северная звезда» (МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» (далее – Учреждение).

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии;

приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки теннисистов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей теннисистов. Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную программу.

Специфика спортивной подготовки теннисистов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса. Отличительными признаками настольного тенниса являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Занятия и соревнования по настольному теннису проходят в зале настольного тенниса.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике игры в настольный теннис, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для Учреждения определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд края, района, города;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Настольный теннис во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0040002611Я. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код (Табл.1).

МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» реализует спортивные дисциплины, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Перечень спортивных дисциплин настольного тенниса

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
1	2	3						
1	Одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
2	Парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
3	Смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
4	Командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин настольного тенниса обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Я - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Условия реализации программы

Программа занятий рассчитана более чем на 10 лет комплексного освоения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 лет и выше.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

2.1. Специфика организации тренировочного процесса

Для более эффективной подготовки теннисистов, тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда» строится по следующим направлениям:

–повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к настольному теннису и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

–усиление работы по овладению техникой игры в настольный теннис;

–повышение роли и объема специальной физической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала теннисистов;

– осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической и физической подготовки, с целью решения основных задач по видам подготовки;

–повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы как отдельных тренеров, так и учреждения в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена для каждого этапа подготовки. Учебный материал систематизирован с учетом взаимосвязи физической подготовки и техники, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Система многолетней подготовки теннисистов включает в себя 4 этапа: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Задачами этапа начальной подготовки являются:

–формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

–формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

–освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;

–всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

–укрепление здоровья спортсменов;

–отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

Задачами учебно-тренировочного этапе (этапа спортивной специализации) являются:

–повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта настольный теннис;

–формирование спортивной мотивации;

–укрепление здоровья спортсменов.

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются:

–повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

–совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

–стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

–поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

–сохранение здоровья спортсменов.

Выполнение задач программы спортивной подготовки предусматривает:

–систематическое проведение практических и теоретических занятий;

–обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;

–регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных выступлений;

–осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

–просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований теннисистов высокого класса;

–прохождение инструкторской и судейской практики;

–создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

–использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось и (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «настольный теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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.

Наполняемость групп определяется МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», а также устанавливает максимальный показатель, не превышающий двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения программы спортивной подготовки и успешного прохождения промежуточной аттестации в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов, а также участия в соревнованиях.

Обучающиеся, не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, программные требования следующего года обучения на конкретном этапе, при наличии разрешения врача, письменного заявления занимающегося или родителей (законных

представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки (п.3.2. Ст.84 «Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта» ФЗ-273 «Об образовании в РФ»). По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта при условии ее реализации и наличии в ней вакантных мест.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Тренир. Часы (астрон.)	Наполняемость группы		Уровень спортивной квалификации - наличие спорт.разряда для зачисления на этап
				мин	мах	
Этап начальной подготовки (1-2года)	1 год	7	4,5-6	10	20	
	2 год		6-8		20	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 лет)	1 год	8	12-14	8	16	2, 3юнош.разряд
	2год	9				1юнош.разряд
	3год	10	16-18			3спорт.разряд
	4год	11				2спорт.разряд
	5год	12				1спорт.разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничен	13	20-24	4	8	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничен	14	24-32	2	4	МС

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Также в объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки, включая короткие перерывы, динамические паузы.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица №3), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Примерный типовой годовой учебный план представлен в Приложении №1. Количество часов утверждается ежегодно приказом директора Учреждения в начале учебного года в соответствии с федеральным стандартом и муниципальным заданием, а также в зависимости от загруженности Учреждения.

Таблица 3

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

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

Под основными формами организации учебно-тренировочного процесса понимаются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

самостоятельная работа обучающихся по планам спортивной подготовки;

тренировочные сборы (учебно-тренировочные мероприятия) согласно приложению 2;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная аттестация и текущий контроль обучающихся.

Формы занятий по настольному теннису определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и не тренировочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические), группы как правило смешанные – мальчики и девочки. Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы Учреждения.

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока).

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности теннисистов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на следующие периоды: активный летний отдых обучающихся, продолжительные выходные или праздничные дни, больничного листа педагога, ограничительные мероприятия (карантин), а также обстоятельства непреодолимой силы в соответствии с локальным актом Учреждения.

Формами реализации самостоятельной работы являются план самостоятельной работы учебно-тренировочной группы (типовой план реализации представлен в приложение № 5), журнал контроля выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану обучающимися (Приложение № 6).

2.5. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, игры, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

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.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной

подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 25% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

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.

Типовой учебный план представлен в приложении № 1 к Программе.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи воспитательной работы:

1. создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;
2. создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;
3. привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;
4. совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

2. социальная защита детей на основе личностной ориентации;

3. сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 4.

Таблица 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:	В течение

	отдыха	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).	года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	**Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта,** направленные на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, а так же культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; -соревнованиях, посвященных государственным праздникам России.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов в виде семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся, направленных на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	**Работа с родителями**	**Проведение родительских собраний, бесед, индивидуальных встреч родителей и тренеров-преподавателей, осуществление виртуальных консультаций, контроля посещаемости и успеваемости через соцсети и мессенжеры.** Создание партнерских отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а, следовательно, успешности спортивной школы в целом. Достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием	В течение года

		позиций семьи и спортивной школы.	
6.	**Работа с одаренными детьми**	Награждение победителей и призеров спортивных мероприятий по итогам года. Номинирование детей на различные конкурсы, мероприятия в рамках направления «Одаренные дети». Размещение информации об одаренных детях на стендах и сайте спортивной школы.	В конце года

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

2.8.1. Общие сведения

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Антидопинговая работа в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» проводится согласно плану антидопинговых мероприятий с целью ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 ФЗ от 04 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение допинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/ уроков/викторин для спортсменов и персонала, а также родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
4. нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица

11. действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Общий план проведения антидопинговых мероприятий, а также тематический план мероприятий представлен в таблице 5 и 6 соответственно.

Таблица 5

План
проведения антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения	Сентябрь	Заместитель директора по УМР
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Заместитель директора по УМР
3	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора по УМР
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора по УМР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно, по мере поступления информации	Заместитель директора по УМР? bнструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения	По необходимости	Заместитель директора по УМР
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Заместитель директора по УМР
10	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Согласно плану родительских собраний	Тренеры-преподаватели

2.8.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для работы со спортсменами по этапам подготовки

В организации работы, направленной на противодействие применения допинга в спорте необходимо учитывать возраст обучающихся на этапах спортивной подготовки. С этой целью разработан тематический план мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним, который представлен в таблице 6.

Таблица 6

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

Этап спортивной подготовки	Форма мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Курс «О ценностях чистого спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 1 mp4 - (yandex.ru)
	Физкультурно-спортивное мероприятие	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Заместитель директора по УМР	1 раз в месяц	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Семинар для тренера	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона

	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Тренировочный этап (до 3 лет обучения)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Курс «О ценностях чистого спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 2 mp4 - (yandex.ru)
	Физкультурно-спортивное мероприятие	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения лекарств, имеющих в составе запрещенные субстанции 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Психологические и имиджевые последствия допинга 4.Процедура допинг - контроля	Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР	1-2 раз в месяц	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Семинар для тренера и спортсменов	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Тренировочный этап (свыше 3» лет обучения)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 3 mp4 - (yandex.ru)
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)

					Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Наказания за нарушение антидопинговых правил 4.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 5.Запрещенный список 6.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР	1 раз в год	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 4 mp4 - (yandex.ru)
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР	1 раз в год	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Практическое занятие. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в месяц	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона

	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)

* Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 - 13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс.** Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на этапах начальной подготовки со 2 года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На этапах начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в настольном теннисе терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику игры.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале. Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Лица, проходящие спортивную подготовку **на этапе совершенствования спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно

проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

2.10.1. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения. Методы контроля: - анкетирование, опрос; - педагогическое наблюдение; - тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий. При прохождении УМО оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.
- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений. Этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. При этапном обследовании измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологическому и биохимическому контролю.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

2.10.2. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки:

Средства восстановления

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- психологические: Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет
- гигиенические: гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, само-приказы, само-убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разработан с учетом этапов спортивной подготовки и представлены в таблице 7.

Таблица 7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ №	**Средства и мероприятия**	**Задачи**	**Сроки/время проведения**	**Организационно - методические указания**
	Для групп НП			
1	Медицинский осмотр	Определение группы здоровья и физкультурной группы, выявление патологических состояний, являющихся противопоказанием к занятиям избранным видом спорта	Сентябрь	Проводится в поликлиниках по месту жительства с предоставлением заключения о состоянии здоровья спортсмена.

2	Антропометрическое исследование	Исследование физического развития спортсменов	В начале учебно-тренировочного года согласно графику	Проводится ежегодно медицинским персоналом учреждения с последующей передачей сведений тренерам-преподавателям для занесение в ИК спортсмена
3	Рациональное чередование нагрузок и отдыха в отдельном УТЗ и в циклах подготовки согласно возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	В течение учебно-тренировочного года	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
4	Гигиенический душ, водные закаливающие процедуры, сбалансированное питание		Ежедневно	Сведения о рациональном питании, режиме дня и отдыха, закаливании и личной гигиене предоставляются спортсменам во время теоретических занятий, родителям – во время родительских собраний.
5	Водно-питьевой режим		Ежедневно	
6	Комплекс восстановительных мероприятий: ходьба, дыхательные упражнения	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Заключительная часть УТЗ, после соревнования 3-5-10 мин	
	Для УТГ и групп СС			
1	Углубленный медицинский осмотр	Выявление патологических состояний, являющихся противопоказанием к занятиям избранным видом спорта, медицинский допуск к занятиям.	Согласно вызову на УМО	Проводится в ОВФД
2	Антропометрическое исследование	Исследование физического развития спортсменов	В начале учебно-тренировочного года согласно графику	Проводится ежегодно медицинским персоналом учреждения с последующей передачей сведений тренерам-преподавателям для занесение в ИК спортсмена
3	Массаж		Перед УТЗ	Самомассаж

		Мобилизация готовности к физическим нагрузкам, повышение эффективности тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение ТЗ.	10 мин	
4	Психорегуляция мобилизующей направленности		Перед УТЗ 3 мин	Саморегуляция
5	Разминка		Подготовительная часть УТЗ 10-20 мин	В соответствии с этапом подготовки, задачами УТЗ
6	Гигиенический душ, водные закаливающие процедуры, сбалансированное питание	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Ежедневно	Сведения о рациональном питании, режиме дня и отдыха, закаливании и личной гигиене предоставляются спортсменам во время теоретических занятий, родителям – во время родительских собраний.
7	Водно-питьевой режим		Ежедневно	
8	Комплекс восстановительных мероприятий: ходьба, дыхательные упражнения	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Заключительная часть УТЗ, после соревнования 3-5-10 мин	В соответствии с реализованными задачами УТЗ.
9	Контрастный душ (теплый/прохладный)		После УТЗ 3-8 мин	
10	Локальный массаж	Ускорение восстановительных процессов	Через 2-4 ч после УТЗ 8-10 мин	Самомассаж
11	Контрастный душ (теплый/умеренно холодный/прохладный)		Через 2-4 ч после УТЗ 5-10 мин	
12	Сауна	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, подготовка к новому циклу тренировочного процесса	В свободные от УТЗ дни микроцикла	
13	Общий массаж		В свободные от УТЗ дни микроцикла	

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по настольному теннису, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Контроль тренировочного процесса осуществляется в виде проверки посещаемости лицами, проходящими спортивную подготовку, которое проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года; контроль за содержанием учебно-тренировочного процесса также организуется Учреждением в виде проверок по графику, утвержденного директором Учреждения. В ходе него выявляется правильность/неправильность построения учебно-тренировочного занятия, соответствие выбранных средств темам тренировочного занятия, соотношение нагрузок, соблюдение техники безопасности и другое.

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов. Результаты участия в соревнованиях фиксируются в личных карточках обучающихся.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для настольного тенниса физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся в течение учебного года в мае и в августе, как контроль и как мониторинг соответствия уровня физической подготовленности этапу спортивной подготовки по виду спорта.

Технико-тактическая подготовленность. Контроль технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает

контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в год (согласно записи во врачебно-физкультурном диспансере);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Теоретическая подготовка проводится в виде тестирования (вопрос-ответ). Тестируемый перечень вопросов представлен в приложении № 4.

3.1. Критерии оценки результатов Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы

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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

3.2. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и текущая (систематический контроль физической подготовленности, достижений, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов, перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах ниже.

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 спортивной специализации)

№ 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 3х10 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

№ 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»			

3.3. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся) на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Контроль является составной частью подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии теннисистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

При реализации настоящей Программы рекомендуется использовать три вида контроля:

1) этапный – предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

врачебные обследования;

антропометрические обследования;

тестирование уровня физической подготовленности;

тестирование технико-тактической подготовленности;

расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;

анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий;

2) текущий – проводиться для получения информации о состоянии теннисиста после серии занятий и игр для внесения соответствующей коррекции в тренировочную и соревновательную

деятельность. В программу текущего контроля входят оценки:

объема и эффективности соревновательной деятельности;

объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий;

3) оперативный – направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. Для этого проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

При реализации Программы должны применяться все виды контроля, однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю.

Педагогический контроль включает три основных раздела:

1) контроль уровня подготовленности теннисистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);

2) контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);

3) контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта настольный теннис указаны в таблице 8.

Таблица 8

Влияние физических качеств
на результативность по виду спорта настольный теннис

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Отбор перспективных юных спортсменов является, как уже говорилось, неотъемлемой частью и одной из задач многолетней спортивной подготовки.

Как и спортивная подготовка в целом, отбор подчиняется целевой установке на высшее спортивное мастерство. Его задача — отобрать для специализации и совершенствования в настольном теннисе тех индивидов, которые к оптимальному возрасту высших достижений будут иметь наибольшие предпосылки для достижения физического и психологического потенциала. Сами по себе спортивные результаты не являются достаточно прогностичными критериями отбора.

Различают начальный, текущий (в процессе тренировочных занятий) и оперативный отборы. Необходимым условием целенаправленного спортивного отбора является разработка модельных характеристик и нормативных требований по физическому развитию и специальной физической подготовленности.

Модельные характеристики — это специфические особенности телосложения, уровни развития общих и специфических двигательных способностей, функциональной производительности, технико-тактической и психологической подготовленности, обеспечивающих демонстрацию результатов высокого (мирового) уровня. Модельные характеристики выявляются на основе всесторонних обследований спортсменов высокого класса.

Отбор на этапе начальной спортивной подготовки имеет свои особенности. После первоначального отбора в секцию настольного тенниса и следующего за ним отбора в так называемые спортивные группы, когда сам отбор характеризуется в основном антропометрическими данными (хотя и не всегда) и состоянием здоровья (что относится непосредственно к предварительному этапу многолетней подготовки), наступает черед начальной подготовки, когда техническая подготовленность и тренированность юных теннисистов в какой-то мере выравниваются.

Спортивная перспективность юных теннисистов определяется на основе суммарной количественной оценки физического развития, силовой подготовленности и специальной работоспособности.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья теннисистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела, обучающихся в соревновательный период.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис»

Данная программа содержит материал по основным видам подготовки, демонстрирует его преемственность, последовательность по этапам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Многолетняя подготовка теннисистов — это единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся;
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Формы занятий по настольному теннису определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и не тренировочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы Учреждения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем

хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения. Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется освоение основам техники и тактики борьбы.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности теннисистов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности теннисистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у теннисистов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, товарищеские встречи, соревновательные схватки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Подготовительный период. Задачи: укрепление здоровья обучающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

Соревновательный период. Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке обучающихся к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от количества крупных соревнований соревновательный период может состоять из 2—3 циклов подготовки. Соревнования по борьбе проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Переходный период. Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Занимающимся, уезжающим на каникулы, тренер должен дать индивидуальное задание по общей и специальной физической подготовке.

Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30-ти с до 2-х мин) для повышения эффективности освоения материала, предотвращения излишней потливости.

4.2. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к росту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

–определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

–разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

–определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

–целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

–преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

–поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

–своевременное начало спортивной специализации;

–постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

–одновременное развитие физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

–учет закономерностей возрастного и полового развития;

–постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить обучающихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов.

Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней подготовки тренировочные нагрузки теннисистов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация теннисистов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка теннисистов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм теннисиста.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе в зале.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой в зале: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможна более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным играм происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние теннисиста и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности теннисиста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей теннисиста. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения в зале, которые редко применялись в течение годичного цикла (упражнения с мячом, игры в спортивном зале, эстафеты на улице и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет теннисисту не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке теннисистов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием, основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение теннисистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений в зале. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма теннисиста, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности теннисиста, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению теннисистов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность теннисистов.

4.3. Программный материал технической подготовки

Этап начальной подготовки

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 половинке 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, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, 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 (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 половинке 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 их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом 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, по 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» и другие.

Требования по подготовке

1. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

2. Принять участие в соревнованиях.

3. Принять участие не менее в 4-х соревнованиях, играть не менее 20 встреч.

Спортсмены групп начальной подготовки свыше 2 лет подготовки в течение учебно-тренировочного года принимают участие не менее чем в 6 соревнованиях (не менее 30 встреч).

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет)

Базовая техника

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, 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 по 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 боковой позиции, 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: стремительная 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. Участвовать не менее в 6 соревнованиях, провести 36 встреч.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет)

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить 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 толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

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 завершающему 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 среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию 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 правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом 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 серии 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 накатом + 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 ½ стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования. Участвовать в 6 соревнованиях, провести не менее 42 встречи.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Быстро атакующий стиль

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым 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 накатом, 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 накатом + атакующий удар.

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

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, 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, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, 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 накатами накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, 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 ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом 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 г перед, 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 накатом 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-толчков слева овладеть техникой топ-спинов 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-спинов 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-спином.

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 накатом: 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 нижне-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 после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки 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, овладевать техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

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 накатом. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки я 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. Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

6. Толчок-подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной z поставкой, 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 нижне-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 срезок, 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. Участвовать не менее 12 соревнованиях и провести от 68 до 84 встреч.

Этап высшего спортивного мастерства

Быстро атакующий стиль

Базовая техника

1. Атакующий удар справа. Овладеть техникой выполнения атакующих ударов справа, совершенствуя овладеть техникой отражения разнонаправленных мячей с различными вращениями быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами со слабым верхним вращением, завершающими и скользящими ударами, уметь непрерывно атаковать в движении, акцентируя внимание на силе ударов.

На базе овладения длинными быстрыми топ-спинами научиться атаковать по топ-спинам, а при удобной позиции выполнять завершающий атакующий удар по топ-спину. Изучать технику контратакующих ударов справа.

Повышать надежность и качество выполнения ударов против резаных мячей, овладевать техникой внезапной атаки с низкого мяча и техникой выполнения серийных завершающих ударов после наката.

2. Атакующий удар слева. При атакующем стиле игры обеими сторонами овладевать быстрой техникой подставки слева, атакующего удара по короткому мячу, овладевать техникой отражения

мячей с различными вращениями из позиции для игры слева быстрыми атакующими ударами, быстрыми накатами и завершающими ударами.

При игре подставкой слева с последующим атакующим ударом справа овладеть техникой подставки слева в сочетании с атакующим ударом слева.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения быстрых, низких с сильным вращением, резаных ударов по различным направлениям и в различные игровые зоны.

4. Подача и прием подачи. Овладеть основной техникой выполнения очень длинных подач (по одной справа и слева) в сочетании со вспомогательными способами, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и достижения эффекта «неожиданности» подачи.

С целью перехвата наступательной инициативы и срыва атакующих действий соперника овладеть техникой приема мячей, вылетающих за пределы стола, топ-спином, а также подставкой и скользящим, обводящим ударом по мячу над столом.

5. Работа ног. Совершенствовать основные способы передвижения при выполнении быстрых атакующих ударов.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. Изучать и совершенствовать тактику быстрой атаки по всему столу после выполнения быстрой подачи или одной из вспомогательных подач. Изучать и совершенствовать тактику внезапной атаки быстрым атакующим ударом, быстрым накатом со слабым верхним вращением, топ-спином, скользящим, обманным ударом в зависимости от применения подачи и способа приема ее соперником в сочетании с последующим серийным выполнением завершающих атакующих ударов.

Изучать тактику атаки по топ-спину с перехватом инициативы и последующим завершающим ударом. При атакующим стиле игры обеими сторонами ракетки изучить и совершенствовать тактику достижения преимущества в одном из розыгрышей за счет двусторонней игры с последующей мощной атакой из боковой позиции.

2. Тактика атаки после толчка. Используя в качестве основного стиля игры атаку справа по всему столу, учиться выполнять серийные атакующие удары справа по всему столу в движении, с резким переходом к толчкам слева, изучать и овладевать тактикой выполнения атакующих накатов после серийного выполнения длинного удара справа с последующим толчком слева. При примерно равной силе атакующей игры слева и справа наращивать силу удара слева, увеличивать скорость и вариативность ударов справа. При умении выполнять сильные разнонаправленные атакующие удары с обеих сторон появляется возможность воспользоваться эффективной тактикой серийного выполнения завершающих ударов, изучать и овладевать тактикой быстрого перехода от сильного атакующего удара справа к усиленному толчку слева, изучать и овладевать тактикой попеременного выполнения быстрых длинных ударов справа и слева и быстрых накатов с переходом при благоприятных условиях к серийным атакующим ударам справа.

3. Тактика атаки после подрезки. Овладевать тактикой выполнения неожиданных ударов после сдерживания соперника длинными и короткими подрезками, подрезками под большим углом, а также тактикой внезапной атаки коротким толчком и быстрым топ-спином над полом.

4. Тактика атаки после выполнения топ-спина с полувысокой траекторией. Изучать и овладевать тактикой завершающих ударов в корпус после полувысокого топ-спина и короткой скидки.

5. Тактика приема подачи. Тактика контроля направления и изменения способа приема подачи, защиты и контратаки, непрерывна совершенствовать умение изменять способы приема подачи, сдерживать атаки соперника качественными подрезками слева и справа в первом розыгрыше, а в четвертом розыгрыше контратаковать, в ходе промежуточной игры создавать благоприятные условия для атаки.

Тактика атаки после приема подачи: изучать и овладевать тактики атаки после приема накатом мячей, вылетающих за пределы стола и коротким толчком мячей над столом, сочетать прием подачи

серийными атакующими ударами после четвертого розыгрыша. Овладевать тактикой варьирования способов приема подачи, перехода от защиты к контратаке в сочетании с атакой после приема.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

На основе совершенствования изученных технических приемов продолжать работать над обеспечением сочетания скорости и вращения в ударе, обращая главное внимание на увеличение силы удара.

1. Атакующий удар и топ-спин справа. Овладеть сочетанием атакующего удара справа и топ-спина, характеризующегося скоростью, вращением, мощью и вариативностью, позволяющим как и вести тотальное широкое наступление, так и играть на выжидание, овладеть техникой отражения мячей с разными вращениями, разными точками отскока и разной силой удара быстрыми атакующими ударами, быстрыми подставками, скользящими, внезапными ударами, накатами с вращениями, топ-спинами с ускорением вперед, обращая внимание на сочетание ударного и вращательного момента при выполнении удара.

2. Техника атакующего удара и наката слева. Овладевать техникой отражения разнообразных мячей быстрыми атакующими ударами, быстрыми длинными ударами из средней и дальней зоны быстрыми подставками, быстрыми накатами, внезапными ударами, топ-спинами с ускорением вперед. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки с быстрыми атакующими ударами и накатами, а также завершающим ударом из ближней и средней зон.

3. Техника подрезки. На основе формирования умения выполнять низкие быстрые удары с сильным нижним вращением мяча овладевать техникой выполнения подрезки при различном сочетании силы удара и вращения мяча.

4. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач (по 2 слева и справа) в сочетании со вспомогательными. Обращать внимание на сочетание вращения и скорости, добиваться «непредсказуемости» подачи, овладевать техникой приема подачи накатом, быстрым атакующим ударом по мячам, вылетающим за пределы стола, овладевать техникой приема толчком, быстрым укороченным ударом, обманным, скользящим ударом по мячам в зоне приема над столом, бороться за перехват наступательной инициативы, опережая подготовку соперника к атаке.

5. Техника выполнения ударов с высокой траекторией полета мяча и ударов по высокому мячу. Учиться выполнять удары с высокой траекторией при нормальном и усиленном вращении мяча, учиться выполнять серийные завершающие удары над столом по высоким мячам с нормальным и усиленным вращением.

6. Работа ног. Совершенствовать все способы передвижений, применяемые при выполнении быстрых атакующих ударов в сочетании с топ-спином.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при быстроатакующем стиле. Особое внимание обращать на выполнение наиболее эффективной подачи в сочетании со вспомогательными подачами с последующей быстрой атакой по всему столу. При этом атакующий удар справа является основным, а удар слева - вспомогательным.

2. Тактика атаки после выжидательного обмена топ-спинами по всему столу, тактика атаки после выжидательного обмена ударами в ближней зоне. Формировать умение быстро переходить от быстрых ударов к подставкам в ближней зоне, выполнять мощные накаты справа, оказывать давление на соперника, изменяя силу удара, скорость полета и точку отскока мяча, после выжидания переходить к серийным быстрым атакующим ударам.

3. Тактика атаки после противостояния в средней зоне. Овладевать такими тактическими приемами, как: сильная атака слева или контрнакат после противостояния в средней зоне, серийные контрнакаты справа, выведение соперника из устойчивой игровой позиции через изменение точек отскока мяча, оказание давления на соперника за счет силы удара и вращений, подготовка условий для атаки в процессе выжидательного обмена ударами.

4. Тактика приема подачи. Тактика контроля и вариативности, защиты и контратаки: используя качественные быстрые удары с вращением и короткие скидки с обеих сторон, в первых розыгрышах контролировать атакующие действия соперника с тем, чтобы в четвертом розыгрыше перейти в контратаку топ-спином или подготовить условия для атаки.

5. Тактика быстрой атаки. Принимая подачи соперника разными способами, выжидать момент для быстрой атаки или для атаки топ-спином после четвертого розыгрыша и затем переходить к серийным пакующим действиям.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

1. Топ-спин и атакующий удар справа. Овладевать техникой выполнения топ-спинов и атакующих ударов справа, характеризующихся вращением, скоростью, напором и вариативностью и позволяющих проводить тотальное наступление или противостоять сопернику. На базе увеличения силы удара и усиления вращения овладевать техникой выполнения быстрого наката, топ-спина и наката с поступательным движением вперед, а также быстрого атакующего удара, удара из средней и дальней зоны косой скидки, скользящего удара и завершающего удара для отражения мячей, посланных с разной силой, с разными вращениями и точками отскока. Обращать внимание на сочетание серийных накатов и ударов, топ-спинов и топ-спинов с ускорением вперед, выполняемых в ближней и средней зонах.

2. Накат и атака слева. Овладеть техникой отражения различных мячей быстрым накатом, топ-спином с ускорением вперед, а также быстрым атакующим ударом, быстрой подставкой. Обращать внимание на сочетание быстрой подставки, быстрого атакующего удара, удара с топ-спином, а также на игру в ближней и средней зонах.

3. Техника подрезки. На базе овладения техникой быстрых, с низкой траекторией полета мяча подрезок научиться в первых розыгрышах выполнять подрезки, контролируя силу, вращение и направление полета мяча.

4. Подача и прием подачи. Овладеть техникой выполнения наиболее эффективных подач - по две с каждой стороны и нескольких вспомогательных. Обращать внимание на сочетание скорости вращения и придание подаче «непредсказуемости». Овладевать техникой приема подачи накатом, топ-спином с ускорением и атакующим ударом мячей, вылетающих за пределы стола; приема подач скидкой, обманным скользящим ударом мячей над столом, стремиться к захвату наступательной инициативы атакующим ударом по восходящему мячу.

5. Работа ног. Овладеть различными способами передвижений для выполнения быстрых топ-спинов при различных игровых ситуациях.

Тактика

1. Тактика атаки топ-спином после подачи. В основном та же, что и при быстрой атаке. Сосредоточивать внимание в момент, когда мяч находится на восходящей траектории полета.

2. Тактика серийного обмена топ-спинами по всему столу с последующим завершением атаки. Овладевать тактикой контратаки накатом в ближней зоне после серийного выполнения быстрых, сильных ударов справа в сочетании с тормозящей подставкой слева, тактикой применения быстрых накатов и ударов, а также тактикой выведения соперника из равновесия разными по силе и направлению ударами с последующим завершением атаки.

3. Тактика противостояния в средней зоне с последующим переходом в атаку. Во время противостояния в средней зоне слева и справа серийно выполнять косые накаты, длинные накаты и контрнакаты; сильными, в дальнюю зону стола разнонаправленными мячами контролировать игру соперника, выводить его из равновесия, выжидать удобный момент для завершения атаки.

4. Тактика атаки после наката. На основе стабильного выполнения накатов овладевать тактикой серийной атаки после выполнения наката; атаки в центр и по углам после длинного быстрого и короткого топ-спина.

5. Тактика приема подачи. Тактика надежности и вариативности, защиты и контратаки. Используя в первых розыгрышах надежные, быстрые подрезки слева или короткие скидки,

контролировать силу атаки соперника, а в четвертом розыгрыше выполнить ответный накат или осуществить переход к серийному обмену ударами и созданию условий для контратаки.

Стиль игры — подрезка + атакующий удар

Базовая техника

1. Техника срезки. Продолжать совершенствовать качество выполнения ударов с нижним вращением, обращая внимание на их стабильность и вариативность вращений. Принимая срезками серийные накаты, уметь контролировать траекторию полета мяча и точку отскока. При приеме коротких мячей над столом обеспечивать высокое качество подрезки. При игре обеими сторонами ракетки овладевать техникой выполнения «срезки перевернутой ракеткой», т. е. в ходе розыгрыша очка переворачивать ракетку.

2. Атакующие удары. Непрерывно совершенствовать технику выполнения атакующих ударов и накатов, контрнакатов. Совершенствовать технику выполнения серийных атакующих ударов справа из средней и дальней зон, а также атакующих ударов над столом в момент, когда мяч находится на восходящей части траектории полета.

3. Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения подрезки для повышения качества и разнообразия вращения, совершенствовать технику выполнения быстрых подрезок по углам и коротких скидок. При игре обеими сторонами ракетки овладеть техникой «подрезки перевернутой ракеткой».

4. Подача и прием подачи. Необходимо овладеть техникой выполнения основных наиболее эффективных подач - по одной слева и справа - и нескольких вспомогательных, акцентируя внимание на сочетании скорости и вращения и обеспечении непредсказуемости подачи. Принимать подачу в основном подрезками и срезками с контролируемой траекторией и разными точками отскока в сочетании с быстрыми подрезками по углам и короткими скидками, акцентировать внимание на умении атаковать топ-спином после приема подачи: уметь принимать топ-спины над столом подставкой по прямой и по диагонали.

5. Работа ног. Совершенствовать различные способы передвижения, применяемые при выполнении атакующих ударов с нижним вращением.

Тактика

1. Тактика быстрой атаки после подачи. В основном та же, что и при атакующих ударах и быстрых накатах.

2. Контроль игры срезками по всему столу и контратака. Изменяя траекторию полета и вращение мяча, выводить соперника из равновесия; контрнакаты и игра накатами против срезок; сочетание подставки, атакующего удара, топ-спина при обмене срезками над столом; быстрая атака по ключевому мячу.

3. Тактика приема подачи. Принимая подачи соперника стабильными длинными и низкими срезками, срывать развитие атаки с последующим переходом после противостояния к быстрой атаке; совершенствовать технику внезапной атаки по мячам, вылетающим за пределы стола; уметь атаковать серийно.

4. Тактика атаки после подрезки. В ходе обмена стабильными подрезанными ударами искать возможность для быстрой атаки, при игре обеими сторонами ракетки, используя подрезки «перевернутой ракеткой», создавать условия для внезапной атаки.

5. Тактика атаки после наката. На основе стабильного и качественного выполнения накатов овладеть тактикой серийной атаки после подготовительного наката, овладевать тактикой атаки по центру или по углам после «длинного» наката или короткой скидки.

6. Тактика смены способов подачи. Используя уже освоенную тактику, тренироваться в циклической смене способов подачи.

Парная игра

Базовая техника

1. Подавать низкие подачи с различным вращением мяча в зону, близкую к сетке, с разными точками отскока.

2. Индивидуальная отработка приема подачи в паре.

3. Отрабатывать атакующие удары, накаты, срезки и подрезки сначала с направлением мяча в установленную точку, а затем произвольно.

4. Овладеть техникой серийных атак в движении, при изменении места выполнения удара.

Тактика

1. Учитывая индивидуальные особенности игры партнера, строить игру с целью создания ему благоприятных условий для атаки.

2. Атаковать на опережение после приема подачи толчком, атакующим ударом, накатом; используя атакующий удар, накат, обманный удар, создавать условия для атаки партнера после 4-го розыгрыша.

3. Играя несколько раз в один угол, после выжидания резко перевести мяч в другой.

4. Тактика постоянного преследования соперника взглядом.

5. Выполнять упражнения для отработки тактики, позволяющей реализовать индивидуальные особенности обоих игроков пары.

Соревновательная подготовка

1. Атака после подачи.

2. Выбор «ключевого» мяча.

3. Игра в заданную зону.

4. Игра с определенной установкой (сначала в определенную зону, а затем по всему столу).

5. Официальные соревнования. Участвовать от 14 до 16 соревнованиях и провести от 84 до 96 встреч.

4.4. Программный материал по этапам подготовки для учебно-тренировочных занятий

Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Программный материал спортивной подготовки групп начальной подготовки 1-2 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

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

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;

- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;

- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

3. Технико-тактическая подготовка.

В группах начальной подготовки невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-различные виды жонглирования мячом;

-овладение базовой техникой работы ног;

-овладение техникой ударов справа и слева на столе;

-овладение техникой подач разными ударами;

-игра на счет разученными ударами;

-начальная работа по развитию тактического мышления.

-работа у стенки.

4. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их.

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд;

- Работа с большим количество мячей (БКМ);

- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

5. Морально-волевая подготовка.

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

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

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;

- чествование победителей соревнований;

- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения

1.Теоретическая подготовка

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса;
- ФНТР, ФНТ, НО;
- Разновидности вращения мяча;
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх.

2.Физическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

- Наскоки на лестнице.
- Комплекс «Лесенка».
- Прыжки через гимнастическую скамейку.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

• Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

• В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

• Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

• «Круговая» ОФП.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП):

• Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

• Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

• Имитационные упражнения с резиной.

• Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

• Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

• Отработка ударов у тренировочной стенки.

• Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

• Многоскоки

• Упражнения на развитие специальной гибкости.

3. Техническая подготовка.

• Индивидуализация стиля игры;

• Отработка техники изученных элементов;

• Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);

• Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;

• Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;

• Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топспина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.);

• Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

• Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;

• Промежуточная игра;

• Освоение техники завершающего удара.

4. Тактическая подготовка.

• Атакующие действия при своей подаче;

• Атакующие действия при подаче соперника;

• Контратакующие действия;

• Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;

• Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

• Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);

• Комбинации на приеме подачи;

• Составление индивидуальных планов подготовки;

• Тактика парных игр;

• Тактика командной встречи.

7. Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

• Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

• Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
• Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
• Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
• Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
• Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
• Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
• Уметь руководить командой на соревнованиях.
• Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
• Уметь самостоятельно составить план тренировки.
• Вести дневник самоконтроля.
• Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал спортивной подготовки
для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения

1. Теоретическая подготовка.
• Техника работы с БКМ;
• Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
• О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
• Контратака;
• Особенности и значение промежуточной игры;
• Анализ выступлений на соревнованиях.
• Инструктажи по безопасности;
• Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
• Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
• Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
• Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;
• Особенности и значение промежуточной игры;
• Особенности игры против спортсменов – левшей;
• Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
• Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
• Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП):

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

• Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
• Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
• Упражнения для мышц ног.
• Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.
• Упражнения для мышц шеи и туловища.

• Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

• Упражнения для мышц брюшного пресса.

• Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу

• Упражнения с предметами.

• Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

• Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

• Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

• Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

• Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

• В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

• Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

• «Круговая» ОФП.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП):

На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

• Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)

• Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

• Имитационные упражнения с резиной.

• Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

• Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.

• Отработка ударов у тренировочной стенки.

• Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

• Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

• Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)

• БКМ (работа с большим количеством мячей).

• Отработка техники элементов «на колесе».

• Работа с роботом.

• Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.

• «Лесенка».

3. Техническая подготовка.

• Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;

- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с робопонгом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

4. Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи;
- Розыгрыш баланса с различного счета;
- Розыгрыши концовок с различного счета;
- Игра с форой;
- Комбинации с укоротом и срезкой.

5. Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);
- Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;
- Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;
- Тренировочные игры на счет с заданием;
- Стол лидера;
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика.

Во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в учебно-тренировочных группах свыше 3 лет обучения должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

• Уметь составить конспект и провести разминку в группе;

• Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;

• Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

• Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;

• Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;

• Уметь руководить командой на соревнованиях;

• Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;

• Уметь самостоятельно составить план тренировки;

• Вести дневник самоконтроля;

• Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

7. Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

• Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

• Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

• Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

• Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

1.Теоретическая подготовка.

• Инструктажи по безопасности;

• Техника элементов бадминтона;

• Индивидуальный стиль игрока;

• Контроль и самоконтроль;

• История развития настольного тенниса в СССР, России, Московской области;

• ФНТР, ФНТ, НО;

• Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);

• Разновидности инвентаря;

• Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;

• Техника передвижения в парных играх;

• Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;

• Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;

• Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в бадминтоне;

• Тактика ведения парной игры.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

• Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

• Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п;

• Упражнения для мышц ног:

• Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;

• Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;

• Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п;

• Упражнения для мышц шеи и туловища:

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

• Упражнения для мышц брюшного пресса:

• Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

• Упражнения с предметами:

• Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;

• Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

• Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

• Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

• Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;

• В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.

• Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

• «Круговая» ОФП.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

• Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);

• Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;

• Имитационные упражнения с резиной;

• Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;

• Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;

• Отработка ударов у тренировочной стенки;

• Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;

• Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;

• Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);

• БКМ (работа с большим количеством мячей);
• Отработка техники элементов «на колесе»;
• Работа с робопонгом.

3. Техническая подготовка.

• Индивидуализация стиля игры;
• Отработка техники изученных элементов;
• Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
• Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
• Совершенствование техники завершающего удара;
• Повышение скорости выполнения всех ударов;
• БКМ;
• Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);
• Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);
• Контратакующие удары;
• Перекрутка;
• Свеча, удар по свече.

4. Тактическая подготовка.

• Атакующие действия при своей подаче;
• Атакующие действия при подаче соперника;
• Контратакующие действия;
• Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
• Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
• Комбинации на приеме подачи;
• Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
• Розыгрыши концовок;
• Составление индивидуальных планов подготовки;
• Индивидуальные домашние задания;
• Индивидуальная тактика ведения игры;
• Тактика парных игр;
• Тактика командных встреч;
• Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
• Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
• Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
• Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

5. Интегральная подготовка.

• упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;
• учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
• контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
• командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

6. Морально волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж)
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

8. Инструкторская и судейская практика.

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
- обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток; Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на все периоды тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отразить такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Текущий контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер – преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля

наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки с указанием тем по теоретической подготовке представлен в приложении 2.

По предметной области «теоретическая подготовка» промежуточная аттестация проводится в форме тестирования (ответов на тестовые вопросы) в мае текущего учебного года для обучающихся по Программе.

Содержание тестовых заданий по основам теоретической подготовки представлено в приложении 4 к настоящей Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» относятся следующие положения:

– 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 9);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 10);

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.

Порядок выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» регламентируется Положением о данном порядке.

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену для прохождения спортивной подготовки, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренера-преподавателя на основании Программы в пределах, выделенных Учредителем на эти нужды средств Учреждению. Основанием для экипировки спортсменов являются приказы о зачислении в Учреждение на этапы спортивной подготовки.

Таблица 9

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов-ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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 оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Таблица 10

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации данной программы спортивной подготовки необходимо выполнение следующих требований к кадровому составу учреждения, а именно:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом

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

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки по настольному теннису включает в себя:

- печатную продукцию (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукцию (диски, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- сеть «Интернет».

Методический кабинет учреждения оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеоматериалов, фильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом инновационных технологий и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Ежемесячно в Учреждении проводятся методические занятия, на которых тренеры-преподаватели в виде докладов или презентаций делятся с педагогическим составом Учреждения своим опытом и достижениями.

Тренеры-преподаватели регулярно повышают профессионализм на выездных семинарах, курсах повышения квалификации.

В целях повышения эффективности спортивной подготовки широко используется групповой просмотр видеоматериалов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию основных элементов технической подготовки спортсменов, с последующим анализом и обсуждением.

Информационно-образовательные ресурсы:

6.3.1. Список литературных источников

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ;

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф, в редакции от 29.12.2022 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023)

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации №884 от 31.10.2022г.;

4. Единая Всероссийская спортивная классификация - приложение № 17 к приказу Минспорта России от «20» декабря 2021 г. № 999, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 10.04.2023 № 244;

5. Барчукова Г.В., Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Г.В. Барчукова, В.А.Воробьев, О.В.Матыцин. М.: Советский спорт, 2004. (допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

6. Барчукова Г.В., Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе: Методические рекомендации. – М., 2007.

7. Барчукова Г.В., Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений [Текст]/Г.В. Барчукова, В.М. Богушаус, О.В. Матыцин. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.

8. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки – М.: Советский спорт, 2010 – 288 с.

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003. – 654с.

10. Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис»Москва 2011 г. Сборник методических материалов №2,/Федерация настольного тенниса России/.

11. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов/ Е.П. Ильин. – Спб.: Питер, 2003. – 384 с.

12. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2011.- 345с.

6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. https://sport.nobl.ru/?ysclid=lktmyfvgcw756471276 – Министерство спорта Нижегородской области
2. https://tabletennis52.ru – Федерация настольного тенниса Нижегородской области
3. http://www.ttfr.ru – Федерация настольного тенниса России
4. http://www.ttw.ru – Мир настольного тенниса
5. http://www.rustt.ru – Российский портал о настольном теннисе
6. http://lib.sportedu.ru/press- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
7. http://www.ittf.com – International Table Tennis Federation (ITTF)
8. http://www.ettu.org – European Table Tennis Union (ETTU)
9. http://www.ipttc.org – ITTF Para Table Tennis

6.3.3. Перечень интернет-ресурсов для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1) Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
2) Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку
3) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
4) Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf — М: ФНТР, 2011.
5) Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf — М: ФНТР, 2011.

6) Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf — М: ФНТР, 2011.

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным 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:

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

2. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

5. 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.

6. В рабочее время педагогического работника – тренера-преподавателя – включается учебная (преподавательская) и воспитательная работа, в том числе методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, анализа, работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися. Норма часов педагогической работы тренерам-преподавателям устанавливается – 18 часов в неделю за ставку заработной платы при максимальном ее увеличении до 36 часов на одного работника.

7. Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на следующие периоды: активный летний отдых обучающихся, продолжительные выходные или праздничные дни, больничного листа педагога, ограничительные мероприятия (карантин), а также обстоятельства непреодолимой силы в соответствии с локальным актом Учреждения.

Формами реализации самостоятельной работы являются план самостоятельной работы учебно-тренировочной группы (типовой план реализации представлен в приложение № 5), журнал контроля выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану обучающимися (Приложение № 6).

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки (1-2 года)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 лет)					Этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничен)	Этап высшего спортивного мастерства (не ограничен)
		1	2	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах*								
		4,5	6	12	12	16	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Максимальная наполняемость групп (человек)								
		20	20	16	16	16	16	16	8	4
1.	Общая физическая подготовка	75	90	125	125	141	141	180	146	112
2.	Специальная физическая подготовка	51	69	144	144	183	183	205	187	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	44	44	75	75	84	135	187
4.	Техническая подготовка	80	97	175	175	241	241	243	239	312
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	31	118	118	158	158	159	250	350
6.	Инструкторская и судейская практика	0	6	6	6	17	17	30	31	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	9	12	12	17	17	35	52	100
Общее количество часов в год		234	312	624	624	832	832	936	1040	1248

* Количество часов в неделю утверждается приказом директора ежегодно в начале учебно-тренировочного года в соответствии с федеральным стандартом и муниципальным заданием, а также в зависимости от загруженности Учреждения (выражается в астрономических часах)

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС», реализующей
МБОУ ДО СШ «Северная звезда»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

				спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;

				баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС», реализующей
МБОУ ДО СШ «Северная звезда»

№ 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					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС», реализующей
МБОУ ДО СШ «Северная звезда»

Тестовые задания по основам теоретической подготовки по виду спорта «настольный теннис»

УРОВЕНЬ НОВИЧОК

1) Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?
□ Спорный мяч
□ **Переигровка**
□ Мяч в игре
□ Фол

2) Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?
□ **Над или вокруг комплекта сетки**
□ Над комплектом сетки
□ Над или под комплектом сетки

3) Чем нельзя играть в настольный теннис?
□ Пластмассовым мячом
□ Целлулоидным мячом
□ **Резиновым мячом**
□ Можно играть любым из этих мячей

4) Какова максимально допустимая толщина одной накладки, состоящей из слоя пористой резины и слоя обычной пупырчатой резины вместе с клеем?
□ 2 мм
□ 2,2 мм
□ 3 мм
□ **4 мм**

5) Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?
□ **2**
□ 3
□ 4
□ 5
□ 10

6) Чем можно ударять мяч во время розыгрыша?
□ Любой рукой или ракеткой
□ Только ракеткой
□ Ракеткой или рукой с ракеткой ниже локтевого сустава
□ **Ракеткой или рукой с ракеткой ниже запястья**

7) При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?
□ **Да**
□ Нет

8) Что должен сделать ведущий судья, если во время розыгрыша один из игроков случайно сдвинул игровую поверхность?
□ **Присудить очко его сопернику**
□ Попросить игроков переиграть очко
□ Снять 1 очко у этого игрока
□ Остановить игру и доложить главному судье о случившемся

9) Что не запрещено участнику соревнований?
□ Вступать в пререкания с судьями и соперниками
□ Затягивать преднамеренно игру
□ Пинать бортики соседней игровой площадки
□ **Все вышеперечисленное запрещено**

10) Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник?
□ **Сторону стола**
□ Мяч для игры

□ Ракетку для игры
□ Право подавать первым во второй партии

УРОВЕНЬ ЛЮБИТЕЛЬ

1) До скольки очков обычно играется партия в настольном теннисе?
□ Пока не надоест
□ До 21
□ **До 13**
□ До 11
□ До 7

2) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?
□ Чем больше, тем лучше
□ Один
□ **Двое**
□ Трое
□ Четверо

3) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?
□ 38 мм
□ **40 мм**
□ 44 мм
□ Правилами это не регулируется

4) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?
□ Не менее 10 см
□ **Не менее 16 см**
□ Не менее 26 см
□ Можно не подбрасывать

5) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?
□ Объявить минутный перерыв для устранения помехи
□ Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар
□ **Поднять руку вверх, тем самым остановив игру**
□ Продолжить встречу так, словно ничего не произошло
□ Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно

6) Может ли партия закончиться со счётом 101:99?
□ **Да**
□ Нет

7) Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?
□ 1 минута
□ **2 минуты**
□ 3 минуты
□ 5 минут
□ ограничений нет

8) Каковы размеры стола для настольного тенниса?
□ Длина 1,525 м и ширина 2,74 м
□ **Длина 2,74 м и ширина 1,525 м**
□ Длина 2,525 м и ширина 1,74 м
□ Правилами это не регулируется

9) Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?
□ **Всегда имеет такое право**
□ После игры
□ В перерывах между партиями
□ Во время игры и в перерывах между розыгрышами

10) Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?
□ Правилами это не регулируется
□ 16 см
□ 15 см
□ **15,25 см**

11) Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?
□ Должен сделать вид, что ничего не слышал
□ Должен сделать устное внушение этому игроку
□ Должен дисквалифицировать игрока до конца матча
□ **Должен показать игроку желтую карточку**

12) Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?
□ 2 минуты

□ 3 минуты
□ **5 минут**
□ 10 минут

13) Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?
□ Играть в полную силу
□ Выступать в опрятной и чистой спортивной одежде
□ Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей
□ **Благодарить зрителей по окончании встречи**

14) В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?
□ **1. Михайлов 2. Петров 3. Власов**
□ 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров
□ Все трое участников заняли 1 место

15) Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
□ Красного
□ **Зелёного**
□ Белого
□ Жёлтого

16) На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?
□ 75 см
□ **76 см**
□ 77 см
□ 78 см
□ Правилами это не регулируется

17) Каков порядок матчей в командных соревнованиях на большинство из 7 встреч?
□ 1) A — X 2) B — Y 3) C — Z 4) пара 5) A — Y 6) B — X 7) A — Z
□ 1) A — X 2) B — Y 3) C — Z 4) B — X 5) A — Z 6) C — Y 7) B — Z
□ 1**) A — Y 2) B — X 3) C — Z 4) пара 5) A — X 6) C — Y 7) B — Z**

18) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?
□ Только чёрного, красного, зелёного или синего
□ Любого
□ Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета

□ **Чёрного и ярко-красного**
□ Правилами это не регулируется

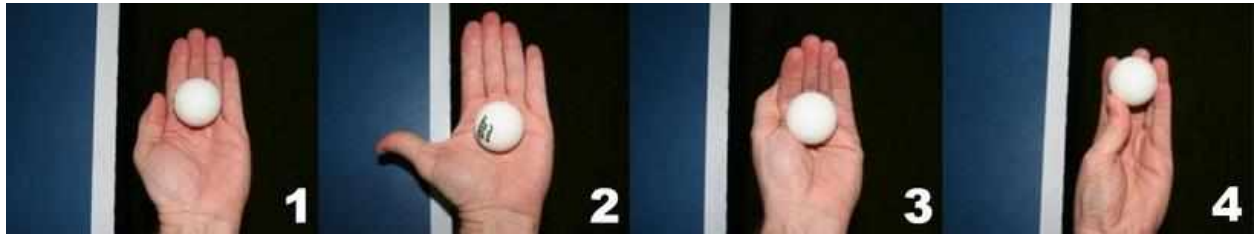
19) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?
□ Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков
□ **Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков**
□ В любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласна) на это
□ Если в партии разыграно 18 или более очков

20) Кого относят к возрастной категории 'кадеты' ('кадетки') по классификации ITTF?
□ Юношей и девушек не старше 18 лет
□ Юношей и девушек не старше 15 лет
□ **Мальчиков и девочек не старше 12 лет**
□ Юношей и девушек от 14 до 16 лет

УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛ

1) Кто из судей имеет право решать, что подача была выполнена игроком неправильно?
□ **Ведущий судья или судья-ассистент**
□ Только ведущий судья
□ Только главный судья
□ Главный судья или ведущий судья
□ Главный судья или судья-ассистент

2) На каком из рисунков показано правильное положение мяча на ладони в начале подачи?



□ На 1
□ **На 2**
□ На 3
□ На 4
□ На 2 и на 3

3) Каковы требования к игровой площадке для проведения международных соревнований?
□ Должна быть не менее 12 м длиной, 6 м шириной и 4 м высотой
□ Должна быть не менее 10,5 м длиной, 5 м шириной и 4 м высотой
□ **Должна быть не менее 14 м длиной, 7 м шириной и 5 м высотой**
□ Должна быть не менее 9 м длиной, 4,5 м шириной и 4 м высотой

4) Какой должна быть освещённость игровой поверхности на Кубках мира и Олимпийских играх?
□ Не менее 400 люкс
□ Не менее 500 люкс
□ Не менее 600 люкс
□ **Не менее 1000 люкс**
□ Не менее 1200 люкс

5) В каких случаях ведущий судья обязан проводить встречу стоя?
□ При проведении любой встречи, если кресло не имеет специального возвышения
□ При проведении личной встречи, если кресло не имеет специального возвышения
□ **При проведении парной встречи, если кресло не имеет специального возвышения**
□ Если кресло судьи неисправно
□ В случае, когда на встречу не был назначен судья-ассистент

6) Кого относят к возрастной категории 'мини-кадеты' ('мини-кадетки') по классификации ITTF?
□ Юношей и девушек не старше 18 лет
□ Юношей и девушек не старше 15 лет
□ **Мальчиков и девочек не старше 12 лет**
□ Юношей и девушек от 14 до 16 лет

7) Какие из перечисленных соревнований по настольному теннису никогда не проводятся?
□ Личные
□ Командные
□ Лично-командные
□ Командно-личные
□ **Проводятся все вышеперечисленные**

8) Какова может быть максимальная продолжительность перерыва в случае, когда один из игроков получил травму во время игры?
□ 2 минуты
□ 5 минут
□ **10 минут**
□ 15 минут

9) По какой формуле определяется количество встреч в соревнованиях по круговой системе, если N - это количество игроков.
□ **N*(N-1)/2**
□ N-1
□ N*(N+1)/2
□ (N-1)*(N+1)

10) В чьи обязанности входит проверка наличия в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям?
□ Главного судьи
□ Ведущего судьи
□ Судьи-диспетчера
□ **Врача соревнований**
□ Капитана команды

11) Как называется период времени, когда мяч находится в игре?
□ Встреча
□ Партия
□ Сет
□ Подача
□ **Розыгрыш**

12) Какой период времени должен пройти, прежде чем игрок сможет представлять новую для себя ассоциацию?
□ 1 год
□ 2 года
□ **3 года**
□ 4 года
□ 5 лет

13) В соревнованиях по круговой системе один из участников не смог завершить начатый матч из-за полученной травмы. Сколько очков необходимо присудить победителю, а сколько проигравшему?
□ 1 очко победителю и 1 очко проигравшему
□ 1 очко победителю и 0 очков проигравшему
□ 2 очка победителю и 1 очко проигравшему
□ **2 очка победителю и 0 очков проигравшему**

14) Какую температуру в игровом зале должны обеспечить организаторы соревнований?
□ **Не ниже +15 и не выше +27**
□ Не ниже +17 и не выше +25
□ Не ниже +10 и не выше +30
□ Не ниже +13 и не выше +24

15) Что из перечисленного не входит в обязанности главного секретаря?
□ Вести протоколы заседаний главной судейской коллегии
□ Принимать протесты и докладывать о них главному судье
□ **Осуществлять контроль подготовки мест соревнований**
□ Проверить наградную атрибутику
□ Все вышеперечисленное входит в его обязанности

16) Какая из систем розыгрыша мест в соревнованиях с выбыванием предполагает самое большое количество встреч?
□ Система с выбыванием после первого поражения
□ **Система с выбыванием после двух поражений и розыгрышем всех мест**
□ Прогрессивная система с выбыванием и розыгрышем всех мест

17) Рубашку какого цвета должен иметь судья на международных соревнованиях?
□ Цвета хаки или желтовато-коричневого
□ Тёмно-красного
□ Чёрного
□ **Голубого**
□ Белого

18) Как повлияет на счет в партии совершение проступка игроком, который уже имел до этого жёлтую карточку?
□ Партия будет признана выигранной его противником со счётом 11:0
□ У провинившегося игрока будут сняты два очка
□ У провинившегося игрока будет снято одно очко
□ Никак не повлияет
□ **Противнику будет присужено одно очко**

19) Кто имеет право подавать апелляцию а командных соревнованиях?
□ Только тренер команды
□ Только капитан команды
□ Тренер или капитан команды
□ Только игрок, принимающий участие во встрече
□ Тренер команды или игрок, принимающий участие во встрече

20) Верно ли утверждение, что во время перерывов во встрече игроки всегда должны оставлять свои ракетки на игровом столе?
□ Да
□ **Нет**

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС», реализующей
МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Типовые планы индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы (образец)

План индивидуальной самостоятельной работы учебно-тренировочной группы
ГНП-1 № 1
(этап подготовки и номер группы)

Цель:
- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания учебно-тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития

Реализуемая программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.
Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: Глухов Ю.А
Вид спорта: настольный теннис
Недельный объём учебно-тренировочной деятельности в часах: 4,5 часа
Срок реализации плана самостоятельной работы: 08.05.2023 (1,5 часа)
Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: свободное домашнее пространство, гимнаст.коврик, скакалка, ракетка для настольного тенниса, мячи.
Форма реализации: индивидуальные теоретические и тренировочные занятия.

Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы

Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой	Содержание индивидуального задания/заданий	Показатели, характеризующие тренировочные нагрузки:		Организационные иметодические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности	Сроки и формы контроля
		Показатели тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.)	Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю)		
1. Общая физическая подготовка	1.1. Бег на месте	3 мин без остановки	08.05.2023 (1,5 часа)	Бег на месте, руки согнуты в локтях перед собой.	По расписанию занятий с фото- и видео- фиксацией
	1.2. Круговые вращения головы в правую/левую стороны	По 1 мин в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	1.3. Круговые вращения рук в плечевых суставах вперед/назад	По 1 мин в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки прямые	
	1.4. Круговые вращения туловища в правую/левую сторону	По 1 мин в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	1.5. Наклоны вперед, с касание каждой ноги и пола	20 раз		И. п.- стойка, ноги шире плеч,руки на поясеПри наклоне касаемся руками левой ноги,затемпола,затем правой и возвращаемся в И.п.	
	Выпады вперед на каждую ногу	По 20 раз		И.п. – основная стойка. Выполняем выпад правой ногой вперед,руки на пояс- И.п.Затем выпад левой-И.п.	
	1.7. Круговые вращения голеностопного сустава	30 сек. на каждую ногу		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	Отжимания	2 подхода (серии, повторений) по 15 раз, интервал отдыха между подходами – 20-25 сек		И.п. – упор лежа	

2. Специальная физическая и техническая подготовка	2.1. Закручивание корпуса	2 подхода (серии, повторений) по 5 раз каждой рукой, интервал отдыха между подходами – 25сек.		И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты перед собой в локтях.	
	2.2. Отжимания	2 подхода (серии, повторений) по 15 раз, интервал отдыха между подходами – 25сек.		И.п.- упор лежа. После каждого отжимания выполняется переступ руками вправо- влево	
	2.3. «Ножницы»	2 подхода (серии, повторений) по 15 раз, интервал отдыха между подходами – 20сек.		И. п. – лежа на спине, ноги прямые.	

Тренер-преподаватель _____ **Глухов Ю.А.**

подпись расшифровка

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС», реализующей
МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

Журнал выполнения самостоятельной работы обучающихся по плану

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница – 12.30-14.00

ОБРАЗЕЦ Журнал выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану ГНП (УТГ) № ___ за период _____ (дистанционно), кол-во часов в неделю – _____ часов

Отделение по виду спорта «_____» Тренер-преподаватель _____

№ п/п	Ф.И.О. согласно списка	Дата рождения	Даты учебно-тренировочного занятия по расписанию																	дни	часы
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					

Тренер-преподаватель _____
Зам. директора по УМР _____

*вып-выполнено
н/вып-не выполнено