

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по различным видам спорта»
Уссурийского городского округа**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО СШ



В.В. Дербуш

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

г. Уссурийск 2023г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке и включает следующие дисциплины:

Дисциплины вида спорта «настольный теннис» (номер – код - 0070001611Я)

Дисциплины	
Командные соревнования	0040042611Я
Одиночный разряд	0040012611Я
Парный разряд	0040022811Я
Смешанный парный разряд	0040032611Я

с учетом совокупности минимальных требований спортивной подготовки определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 884 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71352 от 05 декабря 2022 г.) (далее – ФССП).

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 максимально возможного для каждого обучающегося.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки служит основой для эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами

этапов подготовки в виде спорта «настольный теннис», учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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

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

Продолжительность этапа начальной подготовки составляет - 2 года, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - 5 лет, этапа совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии, вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис», участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорту «настольный теннис», не ниже уровня всероссийских соревнований. Максимальный возраст зачисления на этапы определяется суммой минимального возраста зачисления и сроков реализации

этапа подготовки. При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам подготовки учитывается возраст обучающегося и наполняемости группы, а также объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, спортивных результатов, имеющих медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Максимальная численность учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся с учетом минимальной наполняемости по этапам.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	832	936	1040

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе спортивного мастерства – четырех часов.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

учебно-тренировочные занятия в форме групповых и смешанных учебно-тренировочных занятий, индивидуальных.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся с учетом дисциплины вида спорта «настольный теннис», возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Смешанные учебно-тренировочные занятия проводятся на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, с подготовкой обучающихся к спортивным соревнованиям и учебно-тренировочным мероприятиям.

Проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп возможно при соблюдении следующих условий:

не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия проводятся согласно годовому учебно-тренировочному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки и в период проведения учебно-тренировочных мероприятий к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающегося по индивидуальному

учебно-тренировочному плану. Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Допускается сочетание различных форм проведения занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям включают в себя учебно-тренировочные сборы, целью которых является качественная подготовка обучающихся и повышение их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул организуются учебно-тренировочные занятия в форме: поездок, туристических походов, профильных лагерей.

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)

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

Для участия в соревнованиях допускаются обучающиеся:

в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающихся доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочной нагрузки возрастает.

Взаимосвязь всех составляющих учебно-тренировочного процесса, отражена в учебном-тренировочном плане, в соответствии с подготовкой обучающегося в соответствии с календарем проведения соревновательной деятельности с целью обеспечения эффективного выступления обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается тренером-преподавателем группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных	-	3-4	6-8	7-9	13-20

	соревнованиях (%)					
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	.	1-2	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2 год	1г. об.	2г. об.	3г. об.	4г. об.	5г. об.	Весь период		
	Недельная нагрузка часами									
	6	8	12	14	14	16	18	20		
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	3	3	3	3	3	4		
	Наполняемость групп (человек)									
	20		16						8	
1	105	114	130	115	125	140	160	130		
2	66	91	110	119	149	154	174	174		
3	-	16	24	26	58	74	80	130		
	Виды подготовки и иные мероприятия									
	Общая физическая подготовка (ОФП)									
	Специальная физическая подготовка (СФП)									
	Участие в спортивных соревнованиях									

4	Техническая подготовка	100	130	220	210	210	210	250	270	256
5	Тактическая,	6	10	36	40	40	50	60	80	130
6	теоретическая,	18	18	44	40	46	46	52	56	30
7	психологическая подготовка	8	17	26	30	34	34	38	44	70
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Инструкторская практика	-	2	8	10	14	14	18	20	20
10	судейская практика	-	6	10	14	14	14	14	16	20
11	Медицинские, медико-биологич.	1	2	4	4	4	4	4	4	4
12	восстановительные мероприятия	4	6	8	12	20	20	24	28	72
Общее кол-во часов в год		312	416	624	624	728	832	936	1040	

7. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы предназначен для планирования и организации системной воспитательной деятельности, реализуется в единстве учебно-тренировочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания. Предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

№ 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (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, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно- 	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора у обучающихся.	В течение года

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

План мероприятий направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся, которые могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и

т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет, для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое занятие «Ценности спорта Честная игра»; 2. Веселые старты «Честная игра»; 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»; 4. Антидопинговая викторина «Играй честно»; 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» <p>«Виды нарушений антидопинговых правил»;</p> <p>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago.nal.net</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей (законных представителей). Научить родителей (законных представителей) пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Веселые старты «Честная игра» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 3. Антидопинговая викторина «Играй честно» 4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» 5. Проверка лекарственных средств «Родительско собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago.nal.net</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания (законных представителей) вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей (законных представителей). Научить родителей (законных представителей) пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»</p>	<p>1 раза в год 1-2 раза в год</p>	<p>пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>
			<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagio pal.net</p>

9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник учебно-тренировочных занятий, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Обучающимся выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду	Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	спорта начинающими. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора с	совершенствования техники настольного тенниса Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	
Название мероприятия			
1.	<p>Беседы и теоретические занятия на темы: для обучающихся учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе», • «Структура учебно-тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», 		

	<ul style="list-style-type: none"> • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений»
2.	<p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для обучающихся учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.</p> <p>Виды практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. • Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (настольным теннисом);

выявление у обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям настольным теннисом и необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающегося (освещение, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях

(кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Восстановление — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

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

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;

введение специальных профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка;

отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр

воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном и этапе спортивного совершенствования, при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

для улучшения восстановительных процессов;
после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

кислородные коктейли;

витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное.

Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ). Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

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

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь

обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающихся. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В местах проведения учебно-тренировочных занятий организуются специальные зоны для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

III. Система контроля

11. Система контроля прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной программой спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам, конкретизируются в программе и направлены:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правила и не иметь их нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний)

по видам спортивной подготовки;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «настольный теннис» и включают:

**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	дево
1. Нормативы общефизической подготовки						
1.1	Челночный бег на 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более		не более	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
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 сек.	Количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+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 лёжа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			---	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
			не менее	

2.1.	Прыжки через скакалку за 45 сек..	количество раз	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 классификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
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 более	
			10	---
1.6.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	см	не менее	
			---	15

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 сек..	количество раз	не менее	
			115	105
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

14. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

всестороннее развитие организма, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

обеспечение в периоды снижения специальных учебно-тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Развитие физических качеств: скоростные способности, быстрота реакции, сложная.

Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание воспитанию скоростных способностей во всех ее проявлениях. Делать это необходимо в начале учебно-тренировочного занятия.

Силовые способности. Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. То есть для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы.

Координация — это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, координация — это сложное, комплексное качество. У теннисистов оно проявляется, во-первых, в скорости освоения основных ударов. В

возможности выполнения различных ударов, необходимых для тактического ведения розыгрыша очка.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. При хорошо развитой гибкости обучающемуся при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономичнее. Выполнять удары теннисисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Гибкость, главным образом, зависит от формы суставов, растяжимости связок, сухожилий и эластичности мышц, согласованности работы мышц синергистов и антагонистов, состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц, и ряда иных факторов. Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды.

При воспитании гибкости перед теннисистом стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален.

Выносливость — это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами, можно сказать, что выносливость — это способность противостоять утомлению.

Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость - способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. С биологической точки зрения она определяется, прежде всего, совершенной деятельностью вегетативных органов и высоким уровнем аэробных обменных процессов. Общая выносливость служит фундаментом для приобретения многих видов специальной выносливости.

Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью.

Выносливость теннисиста, связанная с возможностью выполнять работу дискретного характера в течение длительного времени, играть матчи ежедневно, а иногда и по два в день во время турнира, длящегося одну, а иногда и две недели, зависит от аэробного источника энергии.

Выносливость, проявляемая в розыгрыше очка, длительностью до 10-15 с, во многом будет зависеть от алактатной анаэробной производительности, а длительностью 20 с и более - от лактатной анаэробной производительности.

Все перечисленные качества необходимы теннисисту для того, чтобы отразить мяч, посланный соперником в определенное место площадки, с необходимой силой, вращением мяча или без вращения в определённую зону на столе.

Техническая подготовка процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка — это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общефизическая подготовка

Упражнения для воспитания координационных способностей

упражнения на координационной лестнице;

ходьба по линиям лицом вперед, боком;

удержание баланса на правой, левой ноге, с закрытыми глазами;

кувырки вперед, назад, в стороны;

«колесо» вправо, влево;

различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя

руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх с поворотом 360 и т.п.;

бросок мяча в цель с различных расстояний;

жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу, размеру стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны приставными шагами) и т.д.;

всевозможные набивания мяча ракеткой разными сторонами с, в разных сочетаниях.

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами: вперед-вверх, в стороны-вверх;

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги шире плеч, одна перед другой и т.п.;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

упражнения с гимнастической палкой:

выкруты;

перешагивание и перепрыгивание через палку;

подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам согнув левую(правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть;

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный;

катание на коньках и велосипеде;

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

Специальная физическая подготовка

Подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей (Салки, Кто вперед).

Упражнения, преимущественно направленные на воспитание скоростно-силовых способностей:

- прыжок в длины с места;
- бег 30,60 метров;
- подъём в сед из положения лёжа;
- бег по восьмёрке;
- бег вокруг стола;
- прыжки через скакалку.

Техническая подготовка

Хватки

Европейская;

Азиатская;

расположение пальцев игровой руки при хватке.

стойки:

основная-

при игре справа;

при игре слева;

универсальная;

способы передвижения:

одношажный;

приставной;

прыжком;

скрёстным шагом.

упражнения с ракеткой и мячом:

броски мяча правой (левой) рукой:

об пол;

с партнёром;
о стенку с ловлей мяча правой, левой руками сверху и снизу;
с одной руки на другую;
высоко, низко, попеременно;
жонглирование мячом правой, левой сторонами ракетки, попеременно.

Технические элементы:

толчок слева;
откидка слева;
накат слева;
подрезка слева;
срезка слева;
толчок справа;
откидка справа;
срезка справа;
накат справа.

подачи:

положение мяча на ладоне;
высота подброса;
положение ног и туловища при подаче;
точка контакта при подаче;
виды подач:
без вращения;
плоская;
с верхним вращением;
справа;
слева;
с нижним вращением;
справа;
слева.

Тактическая подготовка

толчок слева:

коротко, длинно;

вправо, по прямой, в центр;

поочерёдно с перемещением-слева, с центра.

откидка слева:

коротко-длинно;

прямо, в центр, влево;

накат слева:

коротко, длинно;

быстро, медленно

поочерёдно по прямой, по диагонали

подрезка слева:

коротко, длинно;

в разные точки на столе;

сочетание подрезки и срезки слева

откидка справа:

сочетание откидки справа и наката слева;

сочетание откидки справа и наката справа;

срезка справа:

сочетание срезки справа и откидки справа;

сочетание срезки справа и срезки слева;

срезка справа:

сочетание срезки справа и срезки слева;

накат справа:

сочетание наката справа и наката слева;

Психологическая подготовка

выполнение разученных базовых элементов в группе на рекорд;

выполнение базовых элементов на камеру;

выполнение базовых элементов в присутствии родителей.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общефизическая подготовка

Упражнения для воспитания координационных способностей

упражнения на координационной лестнице;

ходьба по линиям лицом вперед, боком;

удержание баланса на правой, левой ноге, с закрытыми глазами

кувырки вперед, назад, в стороны;

«колесо» вправо, влево;

различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом 360 и т.п.;

бросок мяча в цель с различных расстояний;

жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу, размеру: стоя на месте, с продвижениями вперед, назад в стороны приставными шагами) и т.д.;

всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях.

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами: вперед-вверх, в стороны-вверх;

наклоны вперед;

в стороны;

назад из разных исходных положений – ноги шире плеч, одна перед другой и т.п.;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

упражнения с палкой:

наклоны, повороты туловища: руки в различном положении (внизу, вверх, впереди, за головой, за спиной);

выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;

подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть;

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный;

катание на коньках и велосипеде;

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

Специальная физическая подготовка

Подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей (Салки, Кто вперед)

Упражнения, преимущественно направленные на воспитание скоростно-силовых способностей:

прыжок в длины с места;

бег 30,60 метров;

подъём в сед из положения лёжа;

бег по восьмёрке;

бег вокруг стола;

прыжки через скакалку.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;

прыжки через гимнастическую скамейку;

прыжки боком через гимнастическую скамейку;

имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево, вперёд-назад;

приседания;

выпрыгивания из приседа;

выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу;
имитация ударов с утяжелителями;
имитация ударов с использованием тренажёров.

Техническая подготовка

удары накатом справа:

по диагонали;

по прямой;

треугольником;

восьмёркой;

быстро;

медленно;

удары накатом справа в две, три точки;

удары накатом справа-слева;

удары накатом слева:

по диагонали;

по прямой;

треугольником;

восьмёркой;

быстро;

медленно;

удары накатом слева по диагонали, прямой;

удары накатом слева в две, три точки;

удары срезкой справа-слева;

срезка-срезки;

удары накатом справа по подрезке;

удары накатом слева по подрезке;

удары накатом справа-слева по срезке.

Подачи:

подачи накатом справа, слева (быстрые в заданном направлении);

подачи плоские короткие (имеющие два и более отскока);
длинные (вылетающие);
подачи с нижним вращением по заданному направлению;
подачи нижним вращением;
подачи с верхним вращением;
подачи с верхнебоковым вращением;

перемещения:

одношажный;
бесшажный;
приставной скользящий шаг;
прыжком;
скрестным шагом;
выпады;
сочетание прыжков с выпадами.

Тактическая подготовка

толчок слева:
коротко, длинно;
вправо, по прямой, в центр;
поочередно с перемещением-слева, с центра.

откидка слева:

коротко-длинно;
прямо, в центр, влево

накат слева:

коротко, длинно;
быстро, медленно
поочередно по прямой, по диагонали

подрезка слева:

коротко, длинно;
в разные точки на столе;
сочетание подрезки и срезки слева

откидка справа:

сочетание откидки справа и наката слева;

сочетание откидки справа и наката справа;

срезка справа:

сочетание срезки справа и откидки справа;

сочетание срезки справа и срезки слева;

срезка справа:

сочетание срезки справа и срезки слева;

накат справа:

сочетание наката справа и наката слева;

Психологическая подготовка

выполнение базовых элементов в присутствии родителей;

учебно-тренировочные игры на счёт с привлечением болельщиков из числа обучающихся;

учебно-тренировочные игры на счёт в шумных условиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Главное внимание на данном этапе уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки к дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Необходимо провести распределение обучающихся по стилям игры.

Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Общefизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с

ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа, прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Техническая подготовка

накаты справа, слева, по диагонали, прямой;

короткий накат (с полулета);

длинный накат (с отскоком в средней зоне);

срезка срезки справа, слева;

накат по срезке справа, слева;

топ-спин справа по подставке (диагональ);

завершающий удар по накату.

виды подач:

типа - «маятник» (слева, справа);

«топорник»;

чередование быстрых и коротких подач.

Тактическая подготовка

изменение скорости выполняемых ударов;

изменение направления выполняемых ударов (перевод).

одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;

имитация ударов и передвижений.

Психологическая подготовка

Учебно-тренировочные игры на счёт с привлечением болельщиков из числа обучающихся;

Учебно-тренировочные игры на счёт в шумных условиях;

Формирование установки на соревновательную деятельность по средствам: беседы, просмотр видео материалов с потенциальными соперниками, составления тактического плана на игру;

Просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

передвижения у стола:

одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения; имитация ударов и передвижений.

Техническая подготовка

совершенствование ударов накатом:

увеличение стабильности (более 20 ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону;

накат, топ-спин по срезке (серия ударов);

срезка срезки – топ-спин справа;

срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);

топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны); - топ-спин по подставке слева в разные зоны;

топ-спин справа, слева, завершающий удар.

Подачи: «маятник», «топорник» «веер», «челнок».

Тактическая подготовка

изменение скорости выполняемых ударов;

изменение направления выполняемых ударов (перевод).

Психологическая подготовка

Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, эмоциональное утомление, в учебно-тренировочных занятиях на счёт);

Учебно-тренировочные игры на счёт в шумных условиях;

Формирование установки на соревновательную деятельность по средствам: беседы, просмотр видео материалов с потенциальными соперниками, составления тактического плана на игру)

Просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из

положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Передвижения

передвижение прыжком;
одношажный с выпадом к короткому мячу;
скрестным шагом;
комбинированным шагом;
имитация передвижения из ударной позиции.

Техническая подготовка

накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;

перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;

изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;

топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);

выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;

выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;

топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;

выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;

завершающий удар;

подачи;

прием подач;

Подачи с замаскированным вращением.

Тактическая подготовка

прием подач различными ударами;

подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

подставка слева – быстрый удар;

срезки в сочетании с ударом;

выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;

захват инициативы через изменение направления (перевод).

Психологическая подготовка

Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, эмоциональное утомление, в тренировочных занятиях на счёт);

Формирование установки на соревновательную деятельность по средствам: беседы, просмотр видео материалов с потенциальными соперниками, составления тактического плана на игру;

Просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд;

Выработка ситуаций выбора ответных действий, принятие ответных действий, принятие самостоятельных решений.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции:

бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа. Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Техническая подготовка

удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;

в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;

топ-спин, накат по срезке, укоротка;

завершающий удар по завышенным мячам;

срезка, срезки – начало атаки;

короткая игра – выход в атаку;

перекрутка в средней зоне;

перекрутка со стола.

подачи, отработка подач:

маятник с нижне – боковым вращением справа, слева;

маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;

«топорник» справа, слева;

обратный маятник справа.

передвижение прыжком:

одношажный с выпадом к короткому мячу;

скрестным шагом;

комбинированным шагом;

имитация передвижения из ударной позиции.

Тактическая подготовка

прием подач различными ударами;

подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;

подставка слева – быстрый удар;
срезки в сочетании с ударом;
выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
захват инициативы через изменение направления (перевод).

Игровая подготовка

произвольная подача + контрудар справа по прямой;
произвольная подача + контрудар справа по центру;
подача по направлению + треугольник;
подача, накаты + завершающий удар;
срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению;
игра накатами на 2/3 стола справа;
участие в официальных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, эмоциональное утомление, в тренировочных занятиях на счёт).

Формирование установки на соревновательную деятельность по средствам: беседы, просмотр видео материалов с потенциальными соперниками, составления тактического плана на игру)

Просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд.

Выработка ситуаций выбора ответных действий, принятие ответных действий, принятие самостоятельных решений.

Формирование выраженных черт характера в соответствии со стилем игры в процессе просмотра игр ведущих спортсменов, подходящих по стилю игры, с последовательным анализом и разбором игровых моментов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

Техническая подготовка

удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;

в 2,3 точки на 2/3 стола справа;

топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;

топ-спин;

накат по срезке;

укоротка;

завершающий удар по завышенным мишеням;

срезка, срезки – начало атаки;
короткая игра – выход в атаку;
перекрутка в средней зоне;
перекрутка со стола.

подачи, отработка подач:

маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
«топорник» справа, слева;
обратный маятник справа;
передвижение прыжком;
одношажный с выпадом к короткому мячу;
скрестным шагом;
комбинированным шагом;
имитация передвижения из ударной позиции.

Тактическая подготовка

прием подач различными ударами;
подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;
подставка слева – быстрый удар;
срезки в сочетании с ударом;
выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
захват инициативы через изменение направления (перевод).

Игровая подготовка

произвольный способ подачи + контрудары справа на $\frac{1}{2}$ стола;
произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на $\frac{1}{2}$ стола;
произвольный способ подачи + завершающий удар;
подача по направлению + игра «треугольник»;
произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на $\frac{1}{2}$ $\frac{2}{3}$ стола;
игра подрезкой против атакующих ударов на $\frac{2}{3}$ стола;

накат + завершающий удар на 2/3 стола.

Психологическая подготовка

Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, эмоциональное утомление, в тренировочных занятиях на счёт);

Формирование установки на соревновательную деятельность по средствам: беседы, просмотр видео материалов с потенциальными соперниками, составления тактического плана на игру;

Выработка ситуаций выбора ответных действий, принятие ответных действий, принятие самостоятельных решений.

Формирование выраженных черт характера в соответствии со стилем игры в процессе просмотра игр ведущих спортсменов, подходящих по стилю игры, с последовательным анализом и разбором игровых моментов.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основной принцип учебно-тренировочного процесса на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технический стиль.

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

Общефизическая подготовка

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма занимающихся с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, направленные на избирательное развитие подвижности в суставах и растягивание мышц

(баскетбол, теннис, бадминтон, футбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика – бег)

Специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

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

упражнения с отягощениями и без них;

бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;

челночный бег 5X10 метров, 5X15 метров;

прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;

прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;

прыжки «кенгуру», прыжки – многоскоки – 15 прыжков с места;

прыжки на одной ноге – 15 прыжков с места;

прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;

повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;

из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;

из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног, ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

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

имитация ударов (сериями на время);

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

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

Стиль игры – быстроатакующий

Техническая подготовка к быстроатакующему стилю:

Атакующий удар справа:

топ-спин справа по топ-спину (быстрый топ-спин или «топ – спин удар»);

внезапный удар после серии накатов;

быстрый внезапный удар после серии срезок по свече.

Поддачи: 2-3 варианта подач - выход на завершающий удар или быстрый топ-спин (2-3-х ходовка).

Срезка: совершенствование качества вращения при ее выполнении.
Срезка с боковым вращением (маятниковая срезка).

Передвижение: совершенствование способов передвижения и обращение внимания на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, заход с выполнением удара справа.

Тактическая подготовка к быстроатакующему стилю:

Поддача + сильный атакующий удар. - длинная поддача с верхним, верхнем - боковым вращением; - вспомогательные поддачи.

Накат, подставка слева + атакующий удар.

Накат в один угол, завершающий удар в другой.

Серия ударов накатом + атакующий удар.

Накат по двум углам – внезапный удар по центру.

Быстрая срезка – короткая срезка – атакующий удар.

Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин:

Техническая подготовка к быстро атакующему удару + топ-спин

Виды быстрых атакующих ударов:

атакующий удар справа;

атакующий удар слева;

топ-спин справа;

топ-спин слева;

варьирование силы вращений (сочетание ударов с вращением и быстрых ударов без вращения)

Поддачи: разные поддачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

Передвижение: совершенствование способов передвижения и умение сочетать их с различными видами ударов.

Тактическая подготовка к быстро атакующему удару + топ-спин:

комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин - завершающий удар;

накат по срезке, (серия ударов) – завершающий удар или быстрый топ-спин;

в ближней зоне овладеть техникой приема поддачи быстрым накатом на столе.

Стиль игры – топ – спин + атакующий удар:

Техническая подготовка к топу – спин + атакующему удару:

Топ-спин справа по накату, топ-спину из любой игровой зоны:

усиление вращений после серии топ - спинов;

сочетание накатов и топ-спинов из ближней зоны в среднюю и наоборот;
топ-спин по срезке серийно;
быстрый топ-спин с изменением направления;
завершающий удар после серии топ - спинов.

Топ-спин слева:

топ-спин слева из средней зоны по топ-спину;
переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне;
сочетание топ - спинов справа, слева;
топ-спин слева по срезке.

Подставка

подставка справа, слева, с переходом на топ-спин.

Подача и прием подач

с разными вращениями 2-3 «коронных» подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

Передвижение

совершенствовать способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов.

Тактическая подготовка к топу – спин + атакующему удару:

Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижне - боковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина».

После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения атаки:

применение более быстрого топ-спина;
изменение направления (по прямой, по боковой, в середину);
изменение вращения (слабое, сильное или боковое вращение).

Тактика применения топ-спина по подрезке, овладеть ударами:

серии медленных топ - спинов влево + быстрый топ-спин вправо;
серия топ - спинов влево, укороченный удар срезкой вправо + завершающий удар;

серия топ - спинов влево по срезке + медленный топ-спин вправо – завершающий удар.

Топ - спины по подставке. Переход на завершающий удар с изменением направления.

Стиль игры – подрезка + атакующий удар

Техническая подготовка к подрезке + атакующий удар:

Техника срезки:

против топ – спинов;

острых быстрых ударов;

чередование атакующих ударов и ударов подрезкой;

сильной срезкой и плоской срезкой, в сочетании с длинными и короткими ударами.

Атакующие удары:

серийные атакующие удары справа и слева;

по коротким мячам в ходе обмена срезками;

в средней зоне выполнения длинных топ – спинов;

овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот.

Подача и прием:

подача с разным вращением;

Прием подачи срезкой.

Подставка:

сочетание подставки с усиленной подставкой.

Передвижение:

вперед – назад.

Тактическая подготовка к подрезке + атакующий удар

Тактика быстрой атаки после подачи.

Атака после одного – двух видов подач.

Вспомогательные подачи:

атакующий удар справа;

нижним и нижне - боковым вращением.

контратаки после обмена срезками, используя:

топ-спин;

разнонаправленные срезки;

завершающий удар по завышенной срезке.

Игровая подготовка

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

Атака после подрезки.

Атака накатом против срезки.

Последовательная смена способов подачи.

Быстрая атака после подачи.

Учебно-тренировочные игры сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре. Сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

Психологическая подготовка

Создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, эмоциональное утомление, в тренировочных занятиях на счёт);

Формирование установки на соревновательную деятельность по средствам: беседы, просмотр видео материалов с потенциальными соперниками, составления тактического плана на игру;

Формирование выраженных черт характера в соответствии со стилем игры в процессе просмотра игр ведущих спортсменов, подходящих по стилю игры, с последовательным анализом и разбором игровых моментов.

Просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд;

Выработка ситуаций выбора ответных действий, принятие ответных действий, принятие самостоятельных решений;

Моделирование предстоящих соревнований и условий их проведения.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое описание
	<p>Всего на этапе начальной подготовки до одного года/свыше одного года обучения</p>	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие.	13/20	сентябрь	<p>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.</p>
Этап начальной подготовки	<p>Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</p>	13/20	октябрь	<p>Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли, организованности, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.</p>
	<p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p>	13/20	ноябрь	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p>
	Закаливание организма	13/20	декабрь	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.</p>

	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	Понятливость. 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 зачёта 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 безопасности использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:	600/900		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 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.
	Учёт 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	Понятность. 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 соревнованиям.
	Правила вида спорта.	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Правила и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	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
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность.	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности» Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной Деятельности.
	Психологическая подготовка.	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки Общая психологическая подготовка. Базовые

			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 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 Физioterапевтические процедуры; баня. Массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями учебно-тренировочного процесса, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводится специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспитания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной подготовке по плаванию, спортивные жанры и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам в настольном теннисе является то, что деление

обучающихся по весовым категориям отсутствует, обучающие делятся только по возрастам. Для обучения в дисциплине парный разряд, необходимо подбирать игроков так чтобы они подходили по стилю игры, и психологической совместимости.

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

17. 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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

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;

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	1
2	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	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	1
5	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель), утвержденным приказом Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г. № 66403) (далее – Приказ 652н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г. № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010 г., регистрационный № 18638).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
2. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Т
3. Команов В.В, Барчукова В.Г. Начальная подготовка в настольном теннисе-М.:Информпечать-2017
4. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Федеральный стандарт по виду спорта «Настольный теннис» № 884 от 31 октября 2022 г.
6. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки №634 от 3 августа 2022 г.