Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2026 года

Трубицын Владимир Дмитриевич

Подписан: Трубицын Владимир Дмитриевич
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=г. Елец, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1""", СНИЛС=07618154171, ИНН=482100373812, E=sportshkola.1@mail.ru, G=Владимир Дмитриевич, SN=Трубицын, CN=Трубицын Владимир Дмитриевич
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2026-09-07 11:27:55

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШ № 1»

МБУДО «СШ № 1»

_____В.Д. Трубицын
Приказ №79 от 01.09.2026 года

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

Составители программы:
Михеева Е.В. – тренер – преподаватель
Исаева Е.Б. – заместитель директора

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……3
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»……..…3
1.2. Цель Программы ……....3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……..4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……...4
2.2. Объем программы……...……5
2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……....6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план…… 9
2.5. Календарный план воспитательной работы…….....20
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… ……24
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……..34
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий……...……...38
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..…...….45
3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки……..….....46
3.2. Оценка результатов освоения Программы……..…..…47
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)……..……...48
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»……...…….59
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…….……..59
4.1.1. Этап начальной подготовки…….....60
4.1.2. Учебно-тренировочный этап……....79
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства……91
4.2. Учебно-тематический план …….....103
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….....107
5.1. Материально-технические условия……..107
5.2. Кадровые условия …… 112
5.3. Информационно-методические условия…….....113
Приложение №1 ……....115
Приложение №2……..119
Приложение №3……..121

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 08 декабря 2025 г. г. № 1095 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, максимальная реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика вида спорта настольный теннис.

Настольный теннис - вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха.

Настольный теннис - одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса (ITTF) входят свыше 534 национальных федераций. Европейский союз настольного тенниса (ETTU) объединяет спортсменов из 57 национальных федераций Европы. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации.

Настольный теннис - это доступный вид спорта, т.к. он отличается невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой усвояемостью основных правил и азов техники игры. Однако настольный теннис - это и одна из технически

сложных спортивных игр. Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации.

Настольный теннис развивает такие качества, как: общая выносливость человека, координация, внимание и концентрация, дисциплина. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Настольный теннис - вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий.

Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков.

Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программу Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

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

Таблица №1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-6

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем Программы

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

Таблица №2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	1 год	2,3 год	4,5 год	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	1040

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ № 1» (далее-Учреждение) осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

В учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, занятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения обучающимся круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица №3. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап	Учебно-	Этап

		начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	_	14	14
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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		_
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
2.3.	Медицинским осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансериза-ции	_	

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по

своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «настольный теннис», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица №4. Объем соревновательной деятельности

Виды 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	2	3
Основные	-	2	3	3	5

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

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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 Учреждения.

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

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №5, №6, №7).

Таблица №5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП

№ п\п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь этап
1	Общая физическая подготовка (%)	34	30	21	21	13
2	Специальная физическая подготовка (%)	20	20	20	20	18
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	6	7	10
4	Техническая подготовка(%)	32	32	30	23	27
5	Тактическая,	11	11	19	21	23

	теоретическая, психологическая подготовка (%)					
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	3	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	2	5	5

Таблица №6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальнойподготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	%	Свыше года	%	1-й год	%	2-й, 3-й год	%	Свыше трех лет	%	Весь период	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	80	*34%*	94	*30%*	109	*21%*	131	*21%*	175	*21%*	135	*13%*
2.	Специальная физическая подготовка (%)	47	*20%*	62	*20%*	104	*20%*	125	*20%*	166	*20%*	187	*18%*
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	10	*3%*	32	*6%*	38	*6%*	58	*7%*	104	*10%*
4.	Техническая подготовка (%)	75	*32%*	100	*32%*	156	*30%*	187	*30%*	191	*23%*	281	*27%*
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	25	*11%*	34	*11%*	99	*19%*	119	*19%*	175	*21%*	239	*23%*
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	*1%*	10	*2%*	12	*2%*	25	*3%*	42	*4%*
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	*3%*	9	*3%*	10	*2%*	12	*2%*	42	*5%*	52	*5%*
Общее количество часов		**234**	**100%**	**312**	**100%**	**520**	**100%**	**624**	**100%**	**832**	**100%**	**1040**	**100%**
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**10**		**12**		**16**		**20**	

Таблица №7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1й год	2-й, 3-й год	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		*8-15*			*4-6*
1.	Общая физическая подготовка	80	94	109	131	175	135
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	104	125	166	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	32	38	58	104
4.	Техническая подготовка	75	100	156	187	191	281
5.	Тактическая подготовка	16	21	77	90	129	180
6.	Теоретическая подготовка	4	6	10	10	16	20
7.	Психологическая подготовка	5	7	12	19	30	39
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	6	12
9.	Инструкторская практика	-	3	8	8	12	12
10.	Судейская практика	-	-	2	4	13	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	2	2	4	30	32
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**520**	**624**	**832**	**1040**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 1–го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**80**	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	12	10
Специальная физическая подготовка	**47**	3	5	3	4	4	3	4	3	4	4	6	4
Техническая подготовка	**75**	7	4,5	7	7	7	8	9,5	7	6	7	1,5	3,5
Тактическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	2	1	1,5	1,5	-	1,5
Теоретическая подготовка	**4**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	0,5
Психологическая подготовка	**5**	-	0,5	1,5	0,5	0,5	-	0,5	1	-	0,5	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**3**	-	1,5	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**1,5**	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**2,5**	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1	-	-	-
Всего часов	**234**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**18**	**21**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 2-го и 3-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**94**	6	7	6	7	8	7	7	7	5	7	15	12
Специальная физическая подготовка	**62**	4	5	4	5	6	5	5	5	4	4	8	7
Участие в спортивных соревнованиях	**10**	-	2	-	-	-	-	2	2	2	2	-	-
Техническая подготовка	**100**	9	8	11	9	9	10	9	9	7	10	3	6
Тактическая подготовка	**21**	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	-	-
Теоретическая подготовка	**6**	0,5	0,5	1	0,5	0,5		-	-	1,5	1	-	0,5
Психологическая подготовка	**7**	1	1,5	1	1,5	0,5	-	-	-	1	-	-	0,5
Инструкторская практика	**3**	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**3**	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**2**	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 1-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**109**	8	8	8	8	8	8	8	8	5	9	18	13
Специальная физическая подготовка	**104**	8	6	8	8	8	7	7	7	4	8	18	15
Участие в спортивных соревнованиях	**32**	2	6	-	3	3	2	3	3	6	2	-	2
Техническая подготовка	**156**	12	14	16	12	16	14	15	13	16	14	6	8
Тактическая подготовка	**77**	6	7	9	7	6	6	6	8	6	8	2	6
Теоретическая подготовка	**10**	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**12**	1	-	2	1,5	1	1	1	2	1,5	1	-	-
Инструкторская практика	**8**	-	2	-	2	-	1	1	-	2	-	-	-
Судейская практика	**2**	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**2**	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	**520**	**42**	**44**	**44**	**44**	**44**	**40**	**44**	**44**	**44**	**42**	**44**	**44**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 2-го - 3-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**131**	9	9	10	9	11	8	9	8	7	10	25	16
Специальная физическая подготовка	**125**	10	7	10	9	10	8	9	8	7	10	20	17
Участие в спортивных соревнованиях	**38**	3	6	-	3	-	3	6	6	6	2	-	3
Техническая подготовка	**187**	16	17	19	17	20	17	14	17	17	19	5	10
Тактическая подготовка	**90**	8	9	10	7	8	8	9	8	8	9	2	4
Теоретическая подготовка	**10**	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**19**	1	2	2	1,5	2	2	1	2	1,5	2	-	2
Инструкторская практика	**8**	-	2	-	2	-	1	1	-	2	-	-	-
Судейская практика	**4**	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**4**	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Всего часов	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**50**	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 4-го, 5-го годов обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	**175**	14	15	12	11	12	10	10	11	10	13	32	25
Специальная физическая подготовка	**166**	9	9	13	11	12	10	9	11	10	15	32	25
Участие в спортивных соревнованиях	**58**	4	8	4	4	7	7	8	8	8	-	-	-
Техническая подготовка	**191**	19	16	18	20	18	17	15	17	17	21	6	7
Тактическая подготовка	**129**	9	10	13	13	12	12	13	12	13	14	-	8
Теоретическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	**30**	2,5	2,5	3,5	3	3	3,5	3	2	2	3	-	2
Инструкторская практика	**12**	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	2
Судейская практика	**13**	-	2	2	-	1	2	2	2	2	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**30**	2	4	-	4	-	4	5	4	3	4	-	-
Всего часов	**832**	**69**	**70**	**69**	**70**	**69**	**67**	**70**	**69**	**70**	**70**	**70**	**69**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ (весь период обучения)

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**135**	7	8	7	9	8	6	7	7	8	8	35	25
Специальная физическая подготовка	**187**	13	11	14	13	16	14	14	13	15	14	30	20
Участие в спортивных соревнованиях	**104**	8	12	12	12	8	8	12	12	12	8	-	-
Техническая подготовка	**281**	24	26	25	24	26	20	26	24	25	26	15	20
Тактическая подготовка	**180**	16	15	17	17	19	17	16	16	14	18	-	15
Теоретическая подготовка	**20**	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**39**	3	4,5	3,5	4,5	3,5	4	4	3,5	1,5	4	-	3
Инструкторская практика	**12**	2	4	2	1		2	-	-	-	-	-	1
Судейская практика	**30**	4	-	-	4	4	4	4	4	4	2	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**12**	4	-	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**8**	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**32**	-	4	4	-	-	-	-	4	4	4	8	4
Всего часов	**1040**	**88**	**88**	**88**	**88**	**88**	**80**	**88**	**84**	**88**	**84**	**88**	**88**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Реализация воспитательных задач осуществляется несколькими путями:

– в процессе учебно-тренировочных занятий;

– в процессе спортивных соревнований и мероприятий, общественной деятельности

- дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

-организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни

- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),

- проведение тематических праздников;

- проведение тематических бесед.

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса;

- единства системного и личностно-деятельного подходов;

- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий настольным теннисом.

В Таблице №8 приведен примерный план воспитательной работы.

Таблица №8. Календарный план воспитательной работы

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

		по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - 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.	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)	- тематические беседы, диспуты на военно-патриотические темы; - мероприятия и встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - уроки мужества - рассказы о своих родственниках, воевавших на войне	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тематические плакаты, рисунки, видеоролики	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для**	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
5.	**Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся**		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни и вреде приема психоактивных веществ; - проведение тематических бесед о последствиях правонарушений - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	В течение года
5.2.	Практическая подготовка (физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья - тематические плакаты, рисунки	В течение года

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

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

Антидопинговая работа в проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой

политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров впробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

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

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование,

внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни

международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице №9. План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

Таблица №9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.***Веселые старты: - «Честная игра».*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу» (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза в год	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: - «Ценности спорта. Честная игра» - «Что такое допинг и допинг - контроль?» - «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)» - «Последствия допинга для здоровья» - «Допинг и зависимое поведение» - «Профилактика допинга» - «Как повысить результаты без допинга?» - «Причины борьбы с допингом»	1 раз в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	3.Проверка лекарственных препаратов. Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список» и научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов	1 раз вмесяц	Тренер Мед. работник	Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно». Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5***. Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. (приложение **№2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета

	сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			(независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***1.Веселые старты: - «Честная игра»*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу» (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведениимероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно» Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление

	родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
	5. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: Для УТЭ до 3-х лет обучения: - «Профилактика применения допинга среди спортсменов» - «Основы управления работоспособностью спортсмена» - «Мотивация нарушений антидопинговых правил» - «Запрещенные субстанции и методы» - «Допинг и спортивная медицина» - «Психологические и имиджевые последствия допинга» - «Процедура допинг – контроля» - «Организация антидопинговой работы» Для УТЭ свыше 3-х лет обучения: - «Нормативно-правовая база антидопинговой работы» - «Допинг как глобальная проблема современного спорта» - «Характеристика допинговых средств и методов» - «Наказания за нарушение антидопинговых правил» - «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	- «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» - «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»			
Этап совершенствования спортивного мастерства	***1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар: ***Цель:*** - реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним - повышение уровня антидопинговой грамотности обучающихся спортивной школы - формирование негативного отношения к допинговым средствам, воспитание ответственности за своё здоровье. Семинар проходит в виде беседы и презентации. Семинар включает следующие темы: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг- контроля» - «Подача запроса наТИ» - «СистемаАДАМС»	1 -2 раза в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Лица, проходящие инструкторскую и судейскую практику, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа спортивного совершенствования мастерства.

В процессе овладения способностями ***инструктора*** необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Освоение терминологии, принятой в настольном теннисе.
2. Построить группу и подать основные команды в движении.
3. Составить конспект и провести разминку в группе.
4. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
5. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
6. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
7. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов.
8. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
9. Провести тренировочное занятие в группах на начальном этапе и учебно-тренировочном под наблюдением тренера.
10. Формирование навыков наставничества.

Для получения звания ***судьи по спорту*** каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «настольный теннис» и терминологии, принятой в спорте.
2. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по настольному теннису.
3. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в качестве помощника тренера.
4. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр на тренировке (самостоятельно).
5. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи.

6. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований.

7. Знать правила и уметь заполнять протокол соревнований.

8. Знать и уметь выполнять обязанности ведущего судьи, судьи-ассистента и судьи-счетчика ударов.

9. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица №10. Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		инструкторская практика	судейская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	8	4
	свыше 3-х лет	12	13
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	12	20

Учебно-тренировочный этап первого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Освоение терминологии, принятой в настольном теннисе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Судейская практика:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «настольный теннис» и терминологии, принятой в спорте.
2. Приобретение навыков судейства.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения:

Инструкторская практика:

1.Построить группу и подать основные команды в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча.

4. Провести тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера.

Судейская практика:

1.Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «настольный теннис» и терминологии, принятой в спорте.

2. Освоение и приобретение навыков работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска).

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения:

Инструкторская практика:

1.Уметь вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2.Уметь вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

4. Провести тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки самостоятельно.

Судейская практика:

1.Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

2. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в качестве помощника тренера.

3. Приобретение и совершенствование навыков работы ведущего судьи, судьи-ассистента и судьи-счетчика ударов.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения:

Инструкторская практика:

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2.Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке под наблюдением тренера.
3.Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4.Научиться вести дневник тренировок.

Судейская практика:

1.Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр (самостоятельно).
2. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи.
3. Выполнение обязанностей секретаря и судьи-ассистента, судьи-счетчика ударов.
4. Судейство контрольных соревнований.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий по обучению технике и тактики различных комбинаций.
4. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
5. Формирование навыков наставничества.

Судейская практика:

1. Судейство на учебных играх и соревнованиях.
Выполнение обязанностей секретаря, ведущего судьи, судьи-ассистента, судьи-счетчика ударов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Инструкторская практика:

1.Выполнение учебно-тренировочного занятия в группах на этапах начальной подготовки и тренировочного этапа.
2. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
3. Подбирать упражнения для совершенствования технических и тактических приемов.
4. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Судейская практика:

1. Умение составить положение соревнований, оформление заявок на участие в соревнованиях.
2. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве ведущего судьи, судьи-ассистента, судьи-счетчика ударов.
3. Составление календаря игр.
4. Выполнение требований для присвоения судейской категории по настольному теннису.

Таблица 11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Участие в судейских семинарах	в течение года	Федерация настольного тенниса ЛО
2.	Участие в судействе соревнований различного уровня	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года	тренер-преподаватель

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для учебно-тренировочных групп, 2 раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и 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 расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов.

В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует

включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней

отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам

локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица №12. Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Методические указания**
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап , Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСПП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятии, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный	В процессе тренировки. 3-8 мин

		массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегулция мобилизующей направленности.	3 мин само-и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 ми
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесс	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Таблица №13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Прохождение УМО в ОВФД	1-2 раза в год (согласно графику)	тренер-преподаватель
2.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	в течение года (по необходимости)	Массажист в ОВФД

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма

спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение уровня общей физической подготовленности обучающихся, уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности, эффективности методов подготовки обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта и проводится в виде тестирования по видам спортивной подготовки, оценки в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнению требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) на основании норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной квалификации. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Теоретический раздел сдается по завершению обучения на этапе начальной подготовке и учебно-тренировочном этапе. Экзамен по теоретической подготовке представлен в виде теоретического тестирования.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки включают в себя:

- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (Таблица №14);
- вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки;
- нормативы общей 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» (Таблица №15);
- вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа;
- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис» (Таблица №16);
- контрольно-переводные нормативы по каждому этапу и периоду спортивной подготовки (*Приложение 3*).

Таблица №14. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.3.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
1.4.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не более		не более	
			35	30	45	40

Вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

А) Китай;

В) Япония;

Б) США;

Г) Англия.

2. Кто распространил настольный теннис по всему миру?

А) пилоты;

Б) моряки;

В) железнодорожники;

Г) автолюбители.

3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А) 1984;

Б) 1992;

В) 1988;

Г) 2000.

4.Когда был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

А) 1926;

Б) 1927;

В) 1930;

Г) 1928.

5.До скольких очков играется сет или партия в настольном теннисе?

А) 11 очков;

Б) 10 очков;

В) 12 очков;

Г) 21 очко.

6.Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10?

А) баланс;

Б) аванс;

В) преферанс;

Г) смеш.

7.На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче?

А) на 10 см;

Б) не менее чем на 20 см;

В) не менее чем на 16 см;

Г) менее 16 см.

8.По сколько подач выполняет спортсмен?

А) по 1 подаче;

Б) по 2 подачи;

В) по 3 подачи;

Г) по 4 подачи.

9. Как переводится с латыни словосочетание «физическая культура»?

А) материя-возделывать

Б) природа-возделывать

В) природа-обрабатывать

10. Сколько основных форм имеет физическая культура?

А) 6

Б) 4

В) 5

11. Что не входит в понятие «спорт»?

А) соревновательная деятельность

Б) закаливание

В) развитие

Г) развлечение

12. Что не входит в понятие «личная гигиена»?

А) систематический уход за телом и полостью рта

Б) занятия спортом

В) правильный распорядок дня

Г) прогулки на свежем воздухе

Д) гигиена сна

13. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

А) объявить минутный перерыв;

Б) показать желтую карточку игроку;
В) поднять руку вверх, для устранения помехи, тем самым остановить игру;
Г) ничего не делать.
14.Что нельзя делать при выполнении упражнений потоком (друг за другом)?
А) увеличивать дистанцию
Б) передвигаться наперерез или навстречу
В) останавливаться по команде тренера
15. *Что понимается под закаливанием?*
А) посещение бани, сауны
Б) мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма внешним неблагоприятным факторам окружающей среды
В) длительное нахождение на холоде
16. С чего начинают закаливание (из водных процедур)?
А) обливание
Б) обтирание
В) душ
Г) прогулки возле водоема
17. Как часто нужно вести дневник самоконтроля?
А) раз в неделю
Б) ежедневно
В) раз в месяц
18. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
А) красного;
Б) зеленого;
В) белого;
Г) желтого.
Г) правилами это не регулируется
19.При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?
А) Кто первым наберет 5 очков;
Б) кто первым наберет 7 очков;
В) вообще не меняются;
Г) кто первым наберет 6 очков.
20.Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?
А) один;
Б) два;
В) три
Г) ни одного
21.Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?

А) без вращения;
Б) с нижним вращением;
В) с верхним вращением;
Г) с боковым вращением.

22.Элемент игры накат выполняется с каким вращением?

А) без вращения;
Б) с нижним вращением;
В) с верхним вращением;
Г) с боковым вращением.

23. Что обеспечивает рациональное питание?

А) правильный рост и формирование организма
Б) сохранение здоровья
В) высокую работоспособность
Г) все вышеперечисленное.

24. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?

А) азиатская;
Б) африканская;
В) европейская;
Г) все вышеперечисленные хватки ракетки используются.

Ответы к вопросам

№1 -	№7 -	№13 -	№19 –
№2 -	№8 -	№14 -	№20 -
№3 -	№9 -	№15 -	№21 -
№4 -	№10 -	№16 -	№22 -
№5 -	№11 -	№17 -	№23 –-
№6 -	№12 -	№18 -	№24 -

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 16 баллов и выше.

Таблица №15. 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	
			6,5	6,6

1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			98	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	1117
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа

1. Положение «закрытая ракетка» в настольном теннисе означает:

А) положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки наклонена под тупым углом к игровой поверхности стола;

Б) положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки наклонена под острым углом к игровой поверхности стола;

В) положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки находится параллельно к игровой поверхности стола;

Г) положение ракетки, при котором верхняя часть ребра ракетки находится перпендикулярно к игровой поверхности стола.

2. Что представляет собой верхнее вращение мяча?

А) вращение мяча вокруг горизонтальной оси, противоположное его поступательному движению;

Б) вращение мяча вокруг вертикальной или близкой к ней оси;

В) вращение мяча в сагиттальной плоскости вокруг продольной оси в направлении по движению часовой стрелки;
Г) вращение мяча вокруг горизонтальной оси, совпадающее с его поступательным движением, то есть с направлением его полета.

3. Где прошли первые современные Олимпийские игры?

А) Берлин
Б) Мадрид
В) Афины
Г) Лондон

4. Каким целям не служит Олимпийская Хартия?

А) фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников ОИ
Б) формирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма
В) служит в качестве Устава МОК
Г) определяет основные права и взаимные обязательства 3-х главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов ОИ

5. МОК- когда и кем мыл создан?

А) 1894 в Париже
Б) 1896 в Афинах
В) 1948 в Лондоне

6. Какой витамин образуется в организме при воздействии солнечного света?

А) С
Б) D
В) Е
Г) А

7. Топ-спин – это…

А) удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости;
Б) пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой;
В) технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение;
Г) технический прием, с помощью которого мячу придается нижнее вращение.

8. Отметьте, какого стиля игры не существует в настольным теннисе:

А) Атакующий;
Б) Защитный;
В) универсальный;
Г) прогрессивный.

9. Упражнение «восьмерка» в настольном теннисе предполагает…

А) сочетание ударов, при котором оба теннисиста направляют мячи в углы стола: один играет по прямым, а другой — по диагоналям;
Б) сочетание двух ходов в разных направлениях из одной позиции;
В) выполнение беговых упражнений вокруг стола с целью удержания мяча на игровой поверхности;
Г) выполнение технических приемов с использованием тренажера «Велоколесо».

10. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?

А) через 6;

Б) через 2;

В) через 4;

Г) через 8.

11. Физические упражнения в зависимости от объема активной массы мышц классифицируются:

А) динамические и статические

Б) анаэробные и аэробные

В) циклические и ациклические

Г) локальные, региональные, глобальные

12. Предстартовыми реакциям, обусловливающими победу, являются:

А) предстартовая лихорадка

Б) боевая готовность

В) сонливость

Г) апатия

13. Причиной утомления при работе максимальной мощности являются:

А) уменьшение запаса креатинфосфата и АТФ

Б) нарушение работы желез внутренней секреции

В) накопление продуктов распада АТФ

Г) недостаточная снабженность мышц кислородом

14. Перетренированность выражается:

А) в повышении функциональных систем и эффективности их работы

Б) в образовании кислородного долга и снижении буферной емкости

В) в изнашивании функциональной системы, понижением иммунитета, снижении резистентности

Г) в образовании двигательного навыка и развитии физических качеств

15. Средняя длительность периода восстановления после работы максимальной мощности составляет:

А) 2-5 минут

Б) 30-40 минут

В) 48 часов
Г) 24 часа
16. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?
А) любого;
Б) черного, красного, зеленого, розового и синего;
В) только черного и красного;
Г) правилами это не регулируется.
17. Врабатывание- это
А) комплекс упражнений, подготавливающий организм к нагрузке
Б) утомление организма
В) постепенное повышение работоспособности
Г) устойчивое состояние
18. Как называется процесс, в ходе которого предшествующий двигательный акт, запускает следующий:
А) экстраполяция
Б) двигательный динамический стериотип
В) двигательный навык
19. Выбор используемого метода в процессе обучения (целостного или расчлененного упражнения) зависит от:
А) возможности расчленения двигательного действия
Б) сложности основы техники
В) количества элементов в двигательном действии
Г) выбора тренера
20. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе соревнований или напряженной тренировки - это одна из задач:
А) тактической подготовки
Б) технической подготовки
В) психологической подготовки
21. Дайте определение понятию «самоконтроль»:
А) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма
Б) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного осмотра
В) метод самонаблюдения за состоянием здоровья своего организма в процессе занятий ФКиС
Г) комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих особенности физического развития
22. Что относят к объективным критериям самоконтроля:

А) антропометрия, ЧСС, ЖЕЛ
Б) болевые ощущения, аппетит
В) самочувствие, нарушение распорядка дня
Г) работоспособность
23. При счёте 8-7 в пятой партии встречи выяснилось, что игроки сменили стороны при счёте 5-4, так как оба игрока и ведущий судья ошибочно думали, что встреча играется на большинство из 5 партий, а не на большинство из 7, как должно быть. Ведущий судья встречи должен:
А) восстановить правильное расположение игроков по сторонам стола и продолжить игру со счёта 5-4;
Б) ничего не менять и проводить эту встречу на большинство из 5 партий;
В) расположение игроков по сторонам стола не менять и продолжить игру со счёта 8-7;
Г) восстановить правильное расположение игроков по сторонам и продолжить игру со счёта 8-7.
24. Из скольких сетов играется матч или встреча?
А) из одного сета;
Б) из любого нечетного числа сетов;
В) из 2-х сетов;
Г) из 5 сетов.
25. Сколько по времени составляет перерыв для отдыха, который может взять спортсмен между встречами, которые проводятся подряд?
А) до 1 минуты;
Б) до 10 минут;
В) до 5 минут;
Г) до 2 минут.
26. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 11:11. Начинал подавать спортсмен А?
А) подает спортсмен А;
Б) подает спортсмен В;
В) сет считается завершенным, так как партия в настольном теннисе играется до 11 очков;
Г) в этом случае право подачи определяется жребием.
27. *Какого цвета могут быть накладки у ракетки?*
А) любого;
Б) черного, красного, зеленого, розового и синего;
В) только черного и красного;
Г) только черные.

28. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?

А) два;

Б) один;

В) три;

Г) ни одного.

29. В каком году настольный теннис стал Паралимпийским видом спорта?

А) 1936;

Б) 1960;

В) 1940;

Г) 1933.

30. Выберите описание, характеризующее правую стойку при выполнении наката справа (спортсмен правша):

А) ноги согнуты в коленях, правая ноги находится немного позади левой, корпус наклонен вперед к правой ноге, ведущая рука согнута в локте, находится параллельно игровой поверхности стола;

Б) ноги согнуты в коленях, левая нога находится немного позади правой, корпус наклонен вперед к левой ноге, ведущая рука согнута в локте, находится параллельно игровой поверхности стола;

В) ноги находятся на одном уровне, согнуты в коленях, корпус наклонен прямо вперед навстречу сопернику, ведущая рука согнута в локте, находится параллельно игровой поверхности;

Г) ноги прямые, корпус наклонен назад, рука согнута в локте, находится под углом в 45 градусов относительно игровой поверхности стола.

Ответы к вопросам

№1-	№7-	№13-	№19-	№25-
№2-	№8-	№14-	№20-	№26-
№3-	№9-	№15-	№21-	№27-
№4-	№10-	№16-	№22-	№28-
№5-	№11-	№17-	№23-	№29-
№6-	№12-	№18-	№24-	№30-

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 20 баллов и выше.

Таблица №16. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

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

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучаемыми дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

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

-упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

-повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

-из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

-подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

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

-медленный бег на время;

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

-прыжки с места толчком обеих ног;

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

-прыжки боком вправо-влево;

-прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

-прыжки на одной и двух ногах;

-прыжки через гимнастическую скамейку на время;

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

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

-подвижные игры с мячом и без мяча

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

- спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон.

Специальная физическая подготовка

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

<u>Этап начальной подготовки 1 года обучения</u>

<u>Упражнения для воспитания силовых способностей:</u>

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- отталкивания от стены двумя руками;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх сгибание и разгибание рук.

<u>Упражнения для воспитания скоростных качеств:</u>

- Быстрота реакции:
- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.;
- Частота шагов:
- бег на месте;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10м.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

- Прыжки:

- на месте, в стороны, вперед-назад, через палку;
- на скамейку - со скамейки на двух ногах;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно.

- Метание:

- метание небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу.

- Целесообразно также использовать подвижные игры, выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках;

- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги;

- падение по диагонали-вперед-вправо, вперед-влево-вначале на повышенную опору из 3-4 матов;

- кувырки вперед, назад, стороны;

-кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- тренировочные игры на корте со специальными заданиями;

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Вариант упражнений для круга:

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием;
2. Прыжки «кенгуру»;
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться;
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище;
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться;
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать

и поймать мяч;

7. Отжимания от пола;
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

<u>Этап начальной подготовки 2 года обучения</u>

<u>Упражнения для воспитания силовых способностей:</u>

- Упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями до 0,5кг:

- поднимание на носки – 15-20 раз;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч, приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- отталкивания от стены двумя руками;
- отжимания от скамейки, от пола;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине.

<u>Упражнения для воспитания скоростных качеств:</u>

- Быстрота реакции:

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.;

- Частота шагов:

- бег на месте;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

- Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления (зигзагом); 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

<u>Упражнения для воспитания скоростных качеств:</u>

- Прыжки:

- на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- на скамейку - со скамейки на двух ногах;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, делать два вращения на один прыжок;

➢ Метание:

- метание небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу;
- Выполнять броски стоя;

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, тоже вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, сторону;
- падение по диагонали-вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой руках;
- кувырки вперед, назад, стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед;
- кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- тренировочные игры на корте со специальными заданиями;

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием- до 10раз.
2. Прыжки «кенгуру» - до 10 раз.
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться - до 10раз.

4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище- до 10раз.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться – 8раз.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч-8раз.
7. Отжимания от пола - до 10раз.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот- до 10раз.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх- до 10раз.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге)- до 10-12раз
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен- до 10-12 раз.
4. Прыжки из стороны в сторону- до 10-12 раз.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе - до 10-12 раз.
6. Вращение ног в положении лежа на спине - до 10-12 раз.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе па перекладине или гимнастической стенке) - до 10-12 раз.
8. Отталкивания от стены двумя руками - до 10-12 раз.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке - до 10-12 раз.

Техническая подготовка

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Этап начальной подготовки 1 года обучения

Базовая техника

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

2. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;

3. Жонглирование мячом.

Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

4. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

5. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево- назад);
- имитация ударов с замером времени: удары справа, слева и их сочетание.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

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

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

-свободная игра ударами на столе.

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу. Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняется удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону,

ограниченную линиями сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий.

Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

2. То же, что и в упражнении №1, но занимающийся посылает мяч поочерёдно (последовательность оговаривается в тренировочном задании) в цепи № 1,2,3,4.

На полу мелом параллельно стене наносятся две линии (рис. 2), между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены.

С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо и вперёд - назад.

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперёд-назад.

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на столе, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки).

Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов, при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибки в технике выполнения ударов.

2. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног.

Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой – тренировочной стенкой):

Угол наклона приставленной крышки (рис.5) изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом**,** опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

Удары выполняются сериями справа, слева или поочерёдно.

Игра на расставленных (раздвинутых) половина стола:

Играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера**).**

Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

Половина стола с закреплённой на ней сеткой пододвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения.

Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены всё повторяется.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

-упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

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

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

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

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

-игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;

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

-выполнение подач разными ударами;

-игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

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

-игра на счет разученными ударами;

-игра со всего стола с коротких т длинных мячей;

-групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Таблица некоторых групповых упражнений для обучающихся настольному теннису

Упражнение	*Методические указания*
Упражнения в ловле мяча 1. Занимающийся подбрасывает мяч прямо перед собой на высоту 50—70 см и ловит его правой рукой, обращенной ладонью вверх. 2. То же упражнение, усложненное тем что мяч подбрасывается из-за спины, из-под локтя левой руки или направляется несколько в сторону и т. п. 3. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левом рукой (положение ладони, как при подаче) и ловит мяч правой рукой. 4. Занимающийся подбрасывает мяч с открытой ладони левой рукой, как при подаче, и ловит мяч сбоку правой рукой движением справа налево (элементы движений подачи). 5. Перебрасывание мяча руками между партнерами. Двое занимающихся становятся лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м и попеременно бросают друг другу мяч, направляя его под правую руку на высоте от пояса до плеч. 6. Перебрасывание двух мячей. То же упражнение, отличающееся тем. что каждый из партнеров бросает другому мяч одновременно. 7. Жонглирование двумя мячами. 8. Жонглирование тремя мячами. 9. Жонглирование двумя мячами одной рукой.	Упражнения в ловле мяча имеют своей целью развитие навыка умения смотреть на мяч. Во всех упражнениях с мячом занимающиеся должны внимательно смотреть на мяч. Необходимо тщательно следить за правильностью игровых движений в упражнениях 3 и 4.
Упражнения с ракеткой	Упражнения с ракеткой имеют своей целью

1. Занимающийся держит ракетку за головку в левой руке и берет ее правей рукой, наблюдая за правильностью хватки. 2. То же упражнение выполняется занимающимися не глядя на ракетку (с закрытыми глазами); правильность хватки определяется на ощупь. 3. Занимающийся берет ракетку правильной хваткой, после чего все пальцы правой руки, кроме большого и указательного, отводит от ручки ракетки и делает несколько резких взмахов ракеткой (например, обмахивается ею, как веером, совершает удары по воображаемому мячу и т. п.).	закрепление навыка правильного держания ракетки. Упражнение имеет целью закрепление навыка прочного, но ненапряженного держания ракетки большим и указательным пальцами.
*Изучение игровых движений по элемента*м 1. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом вперед левой ногой и принимают положение для удара справа. 2. Из исходного положения занимающиеся делают поворот направо с шагом правой ногой назад и принимают положение для удара справа. 3. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом вперед правой ногой и принимают положение для удара слева. 4. Из исходного положения занимающиеся делают поворот налево с шагом левой ногой назад и принимают положение для удара слева. 5. Продолжение упражнения 1 — перемещение вперед-вправо с сохранением правильного положения для удара справа. 6. Продолжение упражнения 2 — перемещение назад-вправо с сохранением правильного положения для удара справа. 7. Продолжение упражнения 3 — перемещение вперед-влево с сохранением правильного положения для удара слева.	Инструктор должен следить за ненапряженным положением тела, контролируя правильность всех элементов движения (перенос веса тела на опорную ногу, поворот на ее носке, поворот туловища, сгибание толчковой ноги при бросках и т. п.). Упражнения сначала выполняются в замедленном темпе. Не следует переходить к последующему элементу движения, пока не будет правильно выполняться предшествующий элемент (например, не следует делать шаг, пока занимающийся не научится правильно сгибать опорную ногу и переносить на нее вес тела). В упражнениях 5, 6, 7 и 8 занимающемуся указывается конечный пункт или ориентир для движения. Броски выполняются занимающимися по зрительному сигналу. Движения выполняются с места, удар наносится по воображаемому мячу. В дальнейшем упражнения осложняют, вводя элементы перемещения игрока (повороты, шаги). Во всех упражнениях на овладение техникой

8. Продолжение упражнения 4 — перемещение назад-влево с сохранением правильного положения для удара слева. 9. Броски направо. 10. Броски налево. 11. Броски вперед. 12. Броски назад. 13. Занимающиеся выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии. 3—4 шагов в исходном для игры положении. Затем по команде инструктора делают выпад вперед на правую ногу, одновременно посылая вперед правую руку, вооруженную ракеткой, а левую — назад, после чего возвращаются к исходному положению (элементы движений сильного удара слева). 14. Движения удара толчком слева; 15. Движения крученого удара справа. 16. Движения резаного удара справа. 17. Движения крученого удара слева. 18. Движения резаного удара слева.	движений инструктор должен следить за согласованием движений и правильностью возврата в исходное игровое положение.
Упражнения на отбивание мяча ракеткой 1. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см ладонной стороной ракетки. 2. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см тыльной стороной ракетки. 3. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см попеременно ладонной и тыльной стороной ракетки (движения поворота кисти для удара справа и удара слева). 4. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см ладонной стороной ракетки резаным ударом. 5. Многократное подбрасывание мяча на высоту 25—30 см тыльной стороной ракетки	Упражнения на отбивание мяча ракеткой имеют своей целью приучить занимающихся к отскоку мяча от ракетки при различных ударах. Удар производится на высоте груди с лёта, а не после отскока мяча от пола. Удар производится уровне живота. Скорость полета бросаемого в ворота мяча постепенно увеличивают. Ширина ворот впоследствии доводится до 5 м. Мячи направляются в ворота на высоте от коленей

резаным ударом. 6. Перебрасывание мяча ударом слева толчком между партнерами. В зале натягивается на высоте 80 см веревка или сетка, занимающиеся становятся попарно по обе стороны сетки на расстоянии 3—4 м друг от друга и на расстоянии 1,5—2 м от сетки. Перебрасывая мяч друг другу на высоте пояса, стремятся возможно дольше удержать его в игре. 7. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами слева. 8. То же упражнение, но перебрасывание осуществляется резаными ударами справа. 9. Удары по мишеням. На полу расчерчиваются мелом или обозначаются другим способом две мишени — круги диаметром 0,5—0,7 м, центры кругов находятся на расстоянии 1,5 м. Занимающийся становится на расстоянии 5 м от мишеней левым боком к ним и крученым ударом справа посылает подбрасываемый ему мяч в назначенную мишень. 10. То же упражнение, выполняемое с расстояния 4 м крученым ударом слева. 11. То же упражнение, выполняемое резаным ударом слева. 12. То же упражнение, выполняемое резаным ударом справа. 13. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 5—6 м. Один из партнеров направляет мяч с лёта крученым и удар ми, другой отражает их резаными, затем занимающиеся меняются ролями. 14. Упражнение «вратарь». На стене условно намечаются ворота шириной 3 м. Один из занимающихся («вратарь») становится на расстоянии 1— 1,5 м от стены спиной к защищаемым им воротам и отражает ракеткой бросаемые в ворота мячи.	до груди. Инструктор должен следить за правильностью техники броска.

15. Занимающиеся (5—6 человек и больше) образуют круг диаметром 5—6 м. Инструктор или один из более опытных игр ков становится в центр и поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Последние должны направлять мяч обратно в центр определенным, указанным инструктором ударом. 16. То же упражнение, но стоящий в центре игрок направляет мячи не поочередно, а в разбивку, заставляя принимать их неожиданно. 17. Игра о стенку. Игра о стенку допускает самые различные по сложности упражнения, начиная от обучения удару толчком на первом этапе обучения и кончая отработкой некоторых несложных тактических комбинаций на придвинутом к стенке столе или на столе со специальной тренировочной доской, установленной вплотную к сетке.	

Примерная последовательность изучения технических, приемов настольного тенниса:

1. Удар слева толчком.
2. Подача слева толчком.
3. Удар справа крученый по высокому и полувысокому мячу.
4. Удар слева крученый наводящий («накат»).
5. Удар справа крученый наводящий («накат»).
6. Удар слева резаный.
7. Подача слева резаная.
8. Подача справа крученая.
9. Подача справа резаная.
10. Удар справа резаный.
11. Удар слева крученый (завершающий)
12. Подача слева крученая.
13. Подача справа сильно крученая.
14. Подача слева сильно крученая.
15. Укороченный удар, слева.
16. Укороченный удар справа.
17. Крученая свеча справа.
18. Крученая свеча слева.

19. Резаный завершающий удар по высокой свече справа.
20. Резаный завершающий удар по высокой свече слева.

Для того чтобы наряду с совершенствованием техники каждого удара возрастала и точность ударов, целесообразно на дальнейших тренировках при отработке техники удара вводить упражнения на точность.

Лучшим упражнением на точность является так называемая игра по мишеням. С этой целью в углах стола мелом очерчиваются квадраты 30 х 30 см — мишени. Занимающиеся, отрабатывая, например, удар слева, т. е. посылая друг другу мяч под удар слева, должны стараться направить его не просто под левую руку партнера, но попасть при этом в определенную цель — мишень.

Этап начальной подготовки 2 года обучения

Совершенствование технических приемов следует проводить с помощью упражнений с заранее обусловленным направлением полета и вращения мяча (так называемая «игра по тактико-техническим схемам»), в учебных одиночных играх, проводимых по определенному тактическому плану, и, наконец, в одиночных и парных играх соревновательного характера.

Чрезвычайно полезными для каждого изучающего тот или иной технический прием, а также стремящегося исправить какой-либо недостаток в технике выполнения удара, наконец, просто для приобретения уверенности в выполнении того или иного удара (а это совершенно необходимо для успешного осуществления атакующих комбинаций!) являются упражнения с заранее обусловленным направлением полета и вращения мяча. В этих упражнениях технические приемы настольного тенниса выполняются в упрощенных условиях. Здесь исключен элемент неожиданности: каждый игрок заранее знает, куда и как будет посылать мяч его партнер. Поэтому оба спортсмена могут сосредоточить все внимание на правильности своих движений, на устранении недостатков техники. Вместе с тем упражнения с заранее обусловленным направлением полета мяча способствуют усвоению и совершенствованию тактики, так как они строятся на различных сочетаниях ударов, из которых складываются в игре тактические комбинации.

Эти весьма важные упражнения имеют для игрока в настольный теннис примерно такое же значение, как гаммы для пианиста и певца, без которых невозможно добиться технического совершенства.

Совершенствование игроками ударов слева по диагонали: одним — нападающего крученого удара, другим — защитного резаного удара. Игроки посылают друг другу мяч ударами слева по диагонали: один нападает крученым ударом, другой защищается резаным ударом. Тотчас по выполнении

каждого удара оба игрока занимают место в основной игровой зоне, напротив середины лицевой линии стола. Стремясь выполнить каждый удар свободно, легко, технически правильно, надо стараться как можно дольше удерживать мяч в игре. Для того чтобы совершенствовать точность этих ударов, в левом углу каждой из сторон стола мелом наносится мишень 30 X 30 см, попадание в которую как нападающими, так и защитными ударами слева надо подсчитывать. Затем игроки меняются ролями: нападающий становится защищающимся и наоборот. В последующем спортсменам необходимо тренировать самые сложные, но весьма эффективные комбинации: посылать нападающие удары в ответ на нападающие удары, в данном случае слева по диагонали.

Совершенствование игроками ударов справа по диагонали: одним — нападающего крученого удара, другим — защитного резаного удара. Порядок выполнения упражнения тот же, что и при диагональных ударах слева. Мишень расчерчивается, естественно, не в левых, а в правых углах каждой половины стола.

Эти два упражнения можно выполнять не только вдвоем, но вчетвером: в то время как двое посылают ударами мяч справа направо, двое других посылают ударами другой мяч слева налево.

Совершенствование одним игроком крученых ударов справа по прямой, другим -— резаных ударов слева по прямой. Сперва один из спортсменов наносит только крученые удары справа по прямой. Другой, защищаясь, отвечает ему резаным ударом слева по прямой, вдоль одной из боковых линий. Затем партнеры меняются ролями: тот, кто выполнял удар справа, выполняет теперь защитный резаный удар слева и наоборот. Игроки выполняют удары вдоль другой боковой линии. Для совершенствования точности ударов по прямой и здесь применяются мишени, которые наносятся в каждом углу стола. В последующем надо тренироваться в обмене только нападающими ударами.

Совершенствование одним игроком нападающих крученых ударов справа по диагонали и по прямой, другим — защитных резаных ударов справа по диагонали и слева по прямой (так называемый треугольник). Один из спортсменов наносит крученые удары справа поочередно то в правый, то в левый угол стола, а другой поочередно отвечает ему то защитным резаным ударом справа по диагонали, то резаным ударом слева по прямой в один и тот же угол стола — под удар справа. Точность развивается здесь также с помощью мишеней. Для обоих игроков это упражнение полезно тем, что оно вырабатывает умение чередовать косые и прямые, крученые и резаные удары, что очень важно для каждого занимающегося. Оба игрока после производства

удара должны тотчас возвращаться в основную игровую зону, причем защищающийся игрок, зная направление каждого мяча противника, должен своевременно занимать наиболее выгодное место то в одном, то в другом углу стола. В последующем необходимо осуществлять это упражнение только с помощью нападающих ударов.

Совершенствование одним игроком нападающих крученых ударов слева по диагонали и по прямой, другим — защитных резаных ударов слева по диагонали и резаных ударов справа по прямой (тоже так называемый треугольник). Порядок выполнения упражнения тот же, что и предыдущего.

Совершенствование одним игроком нападающих крученых ударов по диагонали справа и слева, другим — защитных резаных ударов справа и слева по прямой (так называемая восьмерка). Один игрок поочередно наносит нападающие удары по диагонали справа и слева то в один, то в другой угол стола, а другой, защищающийся, игрок отвечает на это резаными ударами по прямой также то в один, то в другой угол стола. Оба игрока, зная направление полета каждого мяча, должны своевременно занимать наиболее выгодные места то в одном, то в другом углу стола. В дальнейшем тренирующиеся меняются ролями. Тот, кто посылал мяч по диагонали, направляет его по прямой, а тот, кто отвечал по прямой, наносит удары, отсылающие мяч по диагонали. Для отработки точности и здесь очень полезны мишени в углах стола. В последующем необходимо осуществлять это упражнение только с помощью нападающих ударов.

Совершенствование игроком завершающих ударов справа и слева по диагонали и по прямой (так называемая игра «три к одному»). Один из игроков последовательно направляет три крученых удара (слева или справа) прямых или диагональных в один угол стола, а четвертый удар — в противоположный угол стола (например, три удара справа по диагонали, завершающий удар справа по прямой; три удара слева по прямой, завершающий удар слева по диагонали и т. п.). Мишени расчерчиваются во всех углах стола.

Совершенствование игроками длинных и коротких косых, а также укороченных ударов справа и слева. Один из игроков чередует длинные удары справа по диагонали с короткими косыми или укороченными ударами справа в ответ партнеру на его защитные резаные удары, а в последующем на нападающие удары справа по диагонали. Можно также производить длинные и короткие косые и укороченные удары слева по диагонали в ответ на защитные резаные удары другого игрока слева по диагонали и т. п. Мишени расчерчиваются в углах стола, а также на расстоянии 65 см от поперечной сетки у каждой боковой линии.

С помощью мишени необходимо совершенствовать плоские, крученые и резаные, длинные и короткие, диагональные подачи, подачи по прямой, выполняемые как справа, так и слева. Вместе с тем следует тренировать также прием подачи. Один игрок в этом упражнении является подающим, другой принимающим. Затем игроки меняются ролями.

При тренировке подач надо обращать внимание на то, чтобы они осуществлялись в полном соответствии с требованиями правил. Необходимо следить за тем, чтобы полностью выпрямлялась ладонь руки подающего, отводился бы в сторону большой палец левой руки. К сожалению, этим деталям наши спортсмены на тренировках уделяют мало внимания, что отрицательно сказывается на качестве выполнения подач.

Совершенствование игроками ударов с хода. Несколько игроков (от б до 15) располагается вокруг стола перед лицевыми линиями и вдоль боковых. После того как мяч введен в игру подающим обычным порядком, все участвующие (кроме принимающего подачу) в этой своеобразной массовой игре в настольный теннис начинают двигаться вокруг стола по часовой стрелке или против. Как только принимающий подачу отбил мяч, он также начинает двигаться вслед за находящимися впереди игроками. Мяч на каждой стороне стола отбивается поочередно каждым из участников, причем игрок имеет право на выполнение только одного удара на каждой стороне стола. Участник, проигравший очко, выбывает (при малом числе играющих — 6—8 человек — иногда уславливаются, что выбывает из игры тот, кто проигрывает 3 или 5 очков). Чем меньше остается участников, тем быстрее движутся игроки вокруг стола, стремясь занять позицию в игровой зоне то у одной, то у другой стороны стола (а это при небольшом числе игроков нелегко). В конце концов, остаются лишь 2 игрока, не имеющих проигранных очков или набравших наименьшее число проигранных очков. Им предоставляется право сыграть между собой одну партию, победитель которой признается и победителем данного состязания.

Эта весьма увлекательная игра — очень полезное упражнение для развития у игроков подвижности и совершенствования отдельных ударов с хода. Для совершенствования строго определенных ударов с хода инструктор-общественник (тренер) может дать указание играющим посылать все мячи только резаными или только крученными ударами, только ударами слева или справа и т. д. Эта игра, известная под названием «крутиловка», нередко организуется в секциях настольного тенниса тогда, когда на занятия одновременно приходит большое число спортсменов. Если имеется только один стол, каждому теннисисту приходится подолгу ожидать своей очереди для

игры, а при организации «крутиловки» могут принять участие в игре за одним столом все присутствующие на занятиях.

Тактическая подготовка

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их.
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд;
- Работа с большим количество мячей (БКМ);
- Тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

На занятиях по общей физической подготовке (ОФП) применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

3. Упражнения для мышц ног.

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

шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

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

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

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

- Упражнения с предметами.

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

- Наскоки на лестнице.
- Комплекс «Лесенка».
- Прыжки через гимнастическую скамейку.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка

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

<u>Для тренировочного этапа до 3-х лет обучения:</u>

<u>Упражнения для воспитания силовых способностей:</u>

- Упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями до 1кг:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе,

пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч, приседания на одной ноге;

- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полу-приседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками;
- отжимания от скамейки, от пола ноги на полу, на скамейке;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

➢ Упражнения с набивными мячами (вес до 1кг):

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх сгибание и разгибание рук, вращение, скручивание, отведение кисти.

➢ Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то - правой, то - левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед-налево/направо;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

<u>Упражнения для воспитания скоростных качеств:</u>

➢ Частота шагов:

- бег на месте;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

➢ Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20,30, 50 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

- Упражнения:

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо(влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо).

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- Прыжки:

- на месте, в стороны, вперед- назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку - со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад;

- Метание:

- метание небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу;
- выполнять броски стоя, сидя, на одном колене.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- «колесо» вправо, влево;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку - со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360°;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами);
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении.

- На корте теннисисты могут выполнять следующие упражнения:

- стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета - справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- игрок сидит на хавкорте, для выполнения удара встать - сыграть с лета, снова сесть и т.д.;
- мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно);
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием - до 15раз.
2. Прыжки «кенгуру» - до 15 раз.
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться - до 15 раз.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище - до 15раз.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться – 15 раз.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч-15 раз.
7. Отжимания от пола - до 12 раз.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот - до 12 раз.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх - до 12 раз.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге)- до 12 раз
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен - до 12 раз.
4. Прыжки из стороны в сторону - до 12 раз.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе - до 12 раз.

6. Вращение ног в положении лежа на спине - до 12 раз.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе па перекладине или гимнастической стенке) - до 12 раз.
8. Отталкивания от стены двумя руками - до 12 раз.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке - до 12 раз.

<u>Для тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения:</u>

<u>Упражнения для воспитания силовых способностей:</u>

- Упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями до 1кг:
- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч, приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полу-приседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками;
- отжимания от скамейки, от пола ноги на полу, на скамейке;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- Упражнения с набивными мячами (вес до 1кг):
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх сгибание и разгибание рук, вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то-правой, то - левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед-налево/направо;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

<u>Упражнения для воспитания скоростных качеств:</u>

- Частота шагов:
- бег на месте;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.
- Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:
- бег на 30,60м
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),
- бег со сменой направления (зигзагом); 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.
- Упражнения:
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо(влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо и т.п.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- Прыжки:
- на месте, в стороны, вперед- назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку - со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад;
- Метание:
- метание небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу;
- выполнять броски стоя, сидя, на одном колене.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- «колесо» вправо, влево;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку - со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360°;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами);
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении.

➢ На корте теннисисты могут выполнять следующие упражнения:

- стоя лицом к сетке отбивать мячи с полулета - справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- игрок сидит на хавкорте, для выполнения удара встать - сыграть с лета, снова сесть;
- мячи подбрасывают влево и вправо (однако отбить их надо справа и слева соответственно);
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием-до 15-20 раз.
2. Прыжки «кенгуру»- до15-20 раз.
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться- до 15-20 раз.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище- до 15-20 раз.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые

ноги, пола не касаться- 15-20 раз.

6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч- 15-20 раз.
7. Отжимания от пола- до 14-20 раз.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот-до 12-20 раз.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх- до 12-15 раз.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге)- до 12-15 раз.
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен- до 12-15 раз.
4. Прыжки из стороны в сторону- до 12-15 раз.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе- до 12-15 раз.
6. Вращение ног в положении лежа на спине- до 12-15 раз
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе па перекладине или гимнастической стенке)- до 12-15 раз.
8. Отталкивания от стены двумя руками- до 12раз12-15 раз.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке- до 12-15 раз.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета- до 12 раз.
2. Бег лицом вперед на 10м с возвращением обратно спиной вперед- до 10 раз.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх- до12 раз.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком.
5. Бег «лезгинка».
6. Прыжки в полуприседе- до 12 раз.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе- до 15 раз.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине- до 15 раз.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток- до 15 раз.

Техническая подготовка

<u>Для тренировочного этапа до 3-х лет обучения:</u>

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

Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с

ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

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

Соревновательная подготовка

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

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

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

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

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

<u>Для тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения:</u>

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

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику.

Базовая тактика

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

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

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

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация; накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

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

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

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

8. Официальные соревнования.

Тактическая подготовка

<u>Для тренировочного этапа до 3-х лет обучения:</u>

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;

- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи.

<u>Для тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения:</u>

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

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

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

<u>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса</u>:

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

Упражнения для мышц ног:

- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
- Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
- Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п.;
- Упражнения для мышц шеи и туловища:
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;

Упражнения для мышц брюшного пресса:

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

Упражнения с предметами:

- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;
- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;

Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п. \
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для воспитания силовых способностей:

- Упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями до 1кг:
- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч, приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая – по 25 раз; находясь в полу-приседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками;
- отжимания от скамейки, от пола ноги на полу, на скамейке;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- Упражнения с набивными мячами (вес до 1кг):
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх сгибание и разгибание рук, вращение, скручивание, отведение кисти;
- Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:
- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то-правой, то - левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед-налево/направо;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

- Частота шагов:
- бег на месте;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

➢ Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 30, 60м
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),
- бег со сменой направления (зигзагом); 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

➢ Упражнения:

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо(влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо и т.п.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

➢ Прыжки:

- на месте, в стороны, вперед- назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку - со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад;

➢ Метание:

- метание небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу;
- Выполнять броски стоя, сидя, на одном колене;

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- «колесо» вправо, влево;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево);
- на скамейку - со скамейки;
- с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с

поворотом;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами);
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
- тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием- до 22раз.
2. Прыжки «кенгуру»- до 22раз.
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться- до 22раз.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище- до 22раз.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться- 22раз.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч-22 раз.
7. Отжимания от пола- до 22раз.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот-до 22раз.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх- до 17раз.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге)- до 17раз
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен- до 17раз.
4. Прыжки из стороны в сторону- до 17раз.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе- до 17раз.
6. Вращение ног в положении лежа на спине- до 17раз.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе па перекладине или

гимнастической стенке)- до 17раз.

8. Отталкивания от стены двумя руками- до 25раз.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке- до 27раз.

Техническая подготовка

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе. Распределить игроков по стилям: быстро атакующий, быстрый атакующий удар + топ-спин, подрезка + атакующий удар.

Базовая техника

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

2. Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей, выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

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

4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика

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

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

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

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

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

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки. Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение.

Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Тактика

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам.

Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом.

Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближней средней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе. Стиль игры - топ-спин + атакующий удар.

Базовая техника

1. Топ-спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь

серийно выполнять накаты - топ- спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

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

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

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

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

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

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

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

Тактика

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

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

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

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

5. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по

восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

Стиль игры - подрезка + атакующий удар.

Базовая техника

1. Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

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

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

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

5. Подача и прием подачи. Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

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

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

Тактика

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

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

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

Парная игра

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

Соревновательная подготовка

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

2. Атака после подрезки.

3. Атака накатом против срезки.

4. Последовательная смена способов подачи.

5. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а

затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

6. Официальные соревнования.

Тактическая подготовка

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

Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и

убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее соревнование.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**240/360**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	30/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	30/30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и

	культуры и спортом			содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	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	60/90	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийская хартия.**
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	90/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	60/90	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенст-вования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	210	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	210	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	210	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	210	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	60/60	февраль/ март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
		30/30	апрель/май	Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис». Реализация программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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».

МБУДО «СШ №1» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-техническим и кадровым условиям, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность по виду спорта «настольный теннис» на основании заключения договоров безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности по следующим адресам осуществления образовательной деятельности:

- г. Елец, ул. Профинтерна, д.2 А (МБОУ «СШ №1им. М.М Пришвина», корпус №3);
- г.о.г. Елец, г. Елец, ул. Героев, д. 2 (МАУ «Дворец спорта им. А. Петрова»).

По всем указанным адресам имеются в наличии:

- наличие тренировочного спортивного 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 с изменениями от 22.02.2022).

По адресу (г. Елец, ул. Профинтерна, д.2 А) помимо вышеперечисленного имеется:

- наличие тренажерного зала.

Также выполняются следующие требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №18, №19);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №20);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- организация систематического медицинского контроля.

Таблица №. 18 Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Корзина для сбора мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Координационная лестница для бега	штук	на тренировочный спортивный зал	2
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
5.	Мяч для настольного тенниса	штук	на организацию	1000
6.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Полусфера	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на организацию	10
10.	Рулетка (10 м)	штук	на тренера-преподавателя	1

11.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Сетка для настольного тенниса	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	10
14.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Теннисный стол с сеткой	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
17.	Тренажер для настольного тенниса	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Эспандер ленточный (фитнес-резинки)	штук	на тренера-преподавателя	10

Таблица 19. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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
2.	Мяч для настольного тенниса (три звезды)	штук	на обучающегося			50	1	100	1
3.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-
5.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	4	1	6	1
6.	Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

Таблица № 20. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Шорты (юбка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения соответствует требованиям к кадровому составу, осуществляющие участие в реализации данной Программы:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный№ 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;

- участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

Список литературных источников:

1. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Боллетьери, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьери – М.: Издательство Эксмо, 2004.
4. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 2007.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007.
6. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005.
7. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
11. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
12. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.
13. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005. - 144 с.

Перечь ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.

2. https://ttfr.ru/ - Федерация настольного тенниса России (ФНТР).

3. https://www.sport48.ru/node/712 - Федерация настольного тенниса Липецкой области.

Приложение №1

Сценарий программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный

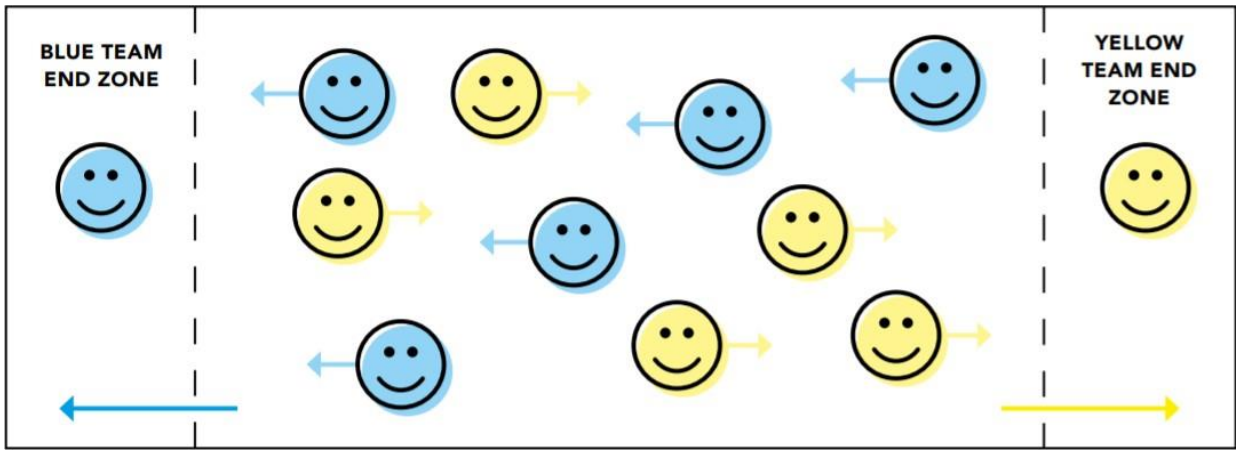
мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.
Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафетыпроверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.
Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).
Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).
Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
     - отвечает любым двум из трех следующих критериев:

     наносит вред здоровью спортсмена;
     противоречит духу спорта;
     улучшает спортивные результаты.
     - маскирует использование других запрещенных субстанций.
   - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
   - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества;
   - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
   - критерии получения разрешения на ТИ;
   - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
   - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
   - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня2021 г.).

Приложение №2

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021г.).

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение №3

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы по этапам подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Группы		Контрольные нормативы (испытания)																		Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		Общая физическая подготовка														Специальная физическая подготовка				
		Челночный бег 3х10 м (сек)		Бег на 30 м (сек)		Бег на 60 м (сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (см)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса: Мал. - на высок. перекладине Дев. – на низкой (раз)		Прыжки через скакалку: ЭНП-за 30 сек УТЭ, ЭССМ-за 45 сек		Метание теннисного мяча в цель. Дистанция 6 м, 5 попыток		
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	
ЭНП	1-й	11,2	11,7	_	_	_	_	7	4	+1	+3	85	77	_	_	35	30	2	1	_
	св.года	10,8	11,3	_	_	_	_	10	6	+3	+5	95	87	_	_	45	40	3	2	_
УТЭ	1-й	9,8	10,2	6,5	6,6	_	_	11	7	+3	+5	122	117	4	9	75	65	_	_	3 юн.р.-1 юн.р.
	2-й	9,7	10,1	6,4	6,5	_	_	15	9	+4	+6	130	125	5	10	80	70	_	_	
	3-й	9,5	10,0	6,3	6,4	_	_	18	10	+5	+7	145	140	6	12	90	80	_	_	
	4-й	9,2	9,7	6,2	6,3	_	_	22	12	+6	+8	160	150	7	14	100	90	_	_	III разряд-I разряд
	5-й	9,0	9,3	6,0	6,2	_	_	25	13	+7	+9	175	160	7	16	105	95	_	_	
ЭССМ	1-й год	_	_	_	_	9,4	9,9	29	15	+9	+13	183	167	8	18	115	105	_	_	КМС
	св.года	_	_	_	_	9,3	9,8	30	16	+9	+13	188	172	10	20	120	110	-	-	КМС-МС