

Принято на
педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Протокол № 02

от «26» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 25
г. Сочи Ю. А. Шин
«26» апреля 2023 г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 25 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРО-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

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

Разработана на основе Федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 884) на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 декабря 2022 года № 1143

**Срок реализации программы: 4 года
Возраст зачисления: 7 лет и старше**

Авторы:
Хисматова Г.Ф. –заместитель директора МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Гребенникова Н.Г.-старший инструктор методист МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи
Шварц Е.Г.-тренер МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи

Муниципальное образование городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	Номер страниц
I.	Общие положения	4-6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	6-9
2.2.	Минимальные требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9-17
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП)	18-21
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	21-27
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	27-33
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	33-35
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	36-44
III.	Система контроля	45
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	45-53
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	53-54
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	54-66
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.	67
4.1.	Распределение программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий	67-120
4.2.	Учебно-тематические планы по теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	120-122
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	123

5.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	123-124
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	124
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	124-127
6.2.	Описание кадровых условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	127-130
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	131-133

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

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**Настольный теннис**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 г. № 884 «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта настольный теннис», зарегистрированным министерством юстиции РФ № 71352 от 05.12.2022 (далее – ФССП).

При разработке программы учитывались также следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы из спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских и спортивных мероприятий» от 23.10.2020 г. № 1144н;
- Правила вида спорта «настольный теннис» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. № 1083, с

изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 14 января 2020 г. № 2 и от 27 декабря 2021 г. № 1064);

- Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Минспортом 23.08.2017 года;

- санитарными нормами и правилами;

- иными документами.

Целью Программы является эффективная организация процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», а также иные цели, такие как:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- формирование физического воспитания и физического развития личности; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, физического совершенствования, укрепления здоровья;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленных целей предусматривает решение **основных задач**: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях

физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности;

- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В Учреждении реализация настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по настольному теннису и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

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

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
-----------------------------	-----------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------

	подготовки (лет)	спортивную подготовку (лет)		
Этап начальной подготовки	2	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	16

На этап начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются лица достигшие 7-летнего возраста, желающие пройти спортивную подготовку, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (мед. справку) и выполнившие приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники настольного тенниса, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТЭ (ЭСС)) зачисляются несовершеннолетние не моложе 9 лет. Группы на этом этапе формируются на конкурсной основе только из практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки и выполнившие «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд» до трех лет и третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный свыше трех лет.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе, осуществляется также при условии сдачи промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовки, а также положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта настольный теннис направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства учащихся и включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- планирование учебно-тренировочного процесса;

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Организацией обеспечивается непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочного процесса, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года при проведении групповых занятий.

В течение календарного года организуется работа с учащимися, включая самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха в каникулярный период.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта настольный теннис устанавливается с 1 января текущего года.

Физические нагрузки по виду спорта настольный теннис назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта настольный теннис утверждается после согласования с Педагогическим советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся с учетом их обучения в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей учащихся и этапа спортивной подготовки, а также с учетом минимальных требований ФССП по виду спорта.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.2. Минимальные требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки

Функциональная подготовка игроков настольного тенниса, заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрасти, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Таблице № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей учащихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся работают в группах. Выполняется коллективом учащихся согласно

строгую или гибкую форму. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно использование элементов соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера-преподавателя только с одним обучающимся. Такая форма обучения запрограммированная и выполняется под руководством тренера-преподавателя. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера-преподавателя и учащегося заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные сборы

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, учащихся организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки учащихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки учащийся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных учащихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на

занятия спортом;

- отбор перспективных учащихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

- просмотр и отбор перспективных учащихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки учащихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен количественный состав группы.

Индивидуальное планирование подготовки теннисистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура индивидуального плана подготовки:

- соревновательная деятельность учащихся;

- контроль и управление программой;

- ожидаемая эффективность программы и оценка.

Типовая структура перспективного плана (на олимпийский цикл) подготовки:

- цели и задачи многолетней подготовки;

- соревновательная деятельность учащихся;

- контроль и управление программой;

- ожидаемая эффективность программы и оценка.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности теннисистов (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния учащихся – параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте

(стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности теннисиста.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов. Финансирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований учреждения на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке и (или) привлечение спонсорских средств

Перечень учебно-тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис и приведен в таблице № 3

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные спортивные соревнования венчают длительные этапы подготовки учащихся. Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в спортивных соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Необходимость достижения в основных спортивных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки. Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Спортивные соревнования являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Во время соревнований осуществляется совершенствование общей физической и специально физической подготовки, технической и тактической подготовленности. Соревнования – наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы тренера-преподавателя и учащихся.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является соревнование, целью которой

является удержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала учащийся.

Выделяют **контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.**

Основные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности учащийся, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности учащийся, приобретает соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности учащийся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора учащийся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых учащиеся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях учащийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей теннисистов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной игры и оценки результатов.

Функции соревнований в настольном теннисе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки теннисиста и контроля за ее эффективностью, а также отбора учащихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа

многолетней подготовки теннисистов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Учащиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Количество стартов, принятых учащимися в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся теннисистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам настольного тенниса;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам настольного тенниса;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учащиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения

Прежде чем приступить к анализу форм занятий в дополнительном образовании, следует сначала четко определиться, что конкретно дополнительное образование отличает от основного. Процесс основного образования направлен на получение ребенком определенного комплекса знаний, то дополнительное образование призвано решать задачи воспитания и развития его личности. Кроме того, дополнительное обучение в меньшей степени формализовано – его рамки значительно шире. Этими различиями и продиктованы особенности форм.

Среди традиционных форм можно отметить:

Лекции– изложение тренером-преподавателем предметной информации;

Экскурсии, научные экспедиции– поездки с ознакомительными и информационными задачами;

Туристические походы– выработка спортивных и познавательных навыков, а также оздоровление;

Обучающие игры– моделирование различных жизненных обстоятельств с обучающей целью.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с п.15 Федерального стандарта по виду спорта «настольный теннис». (приложение № 1 к настоящей Программе).

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов учебно-тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с учебно-тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов настольного тенниса, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 7 до 13 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и учебно-тренировочный этапы. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры учащегося еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются

координационные способности.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у учащихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств учащегося и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, приведено в таблице № 5.

Таблице № 5

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

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

Перед началом учебного года, для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи специалистом назначенным ответственным за разработку индивидуального годового учебного плана, совместно с тренером – преподавателем спортивной группы составляется годовой учебный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной групп. Объем нагрузок рассчитывается с учетом требований ФССП по виду спорта настольный теннис, приложение № 5 и требований, указанных в таблице № 5 Программы.

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки по настольному теннису на 52 недели в (часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Начальная подготовка		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-20		8-16	
1.	Общая физическая подготовка	61-79	81-106	106-143	142-191
2.	Специальная физическая подготовка	40-54	53-72	106-143	142-191
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10-12	38-50	52-75
4.	Техническая подготовка	73-91	97-122	162-212	216-282
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21-26	28-34	106-143	142-191
6	Инструкторская и судейская практика	-	3-6	6-18	17-34
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-8	3-9	13-26	17-34

Общее количество часов в год	234	312	624	832
Самостоятельная подготовка не менее 10% не более 20% (в часах)	23-52	32-63	62-124	83-166

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис». Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, но не более 20% предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с учащимися является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности учащихся – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является учащийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных учащихся, условием формирования личности учащегося является спортивный коллектив. Юные учащиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на

общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание учащегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности учащегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с учащимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с учащимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание учащихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино и фото видеоматериалами. Умственному развитию учащихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности учащихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровье сбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.

5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы.

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий, обучающихся):

а) организационно-педагогическая работа определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

б) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

в) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

г) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных учащихся;

д) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

е) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. Создание максимально благоприятных условий для развития личности

ребенка, его индивидуальных способностей;

2. Социальная защита детей на основе личностной ориентации;

3. Сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств, таблица № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы		Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность			
1.1	Организация активного досуга обучающихся и расширение познаний в области спорта		Декады спорта	в течении года
1.2			Участие в городском празднике, посвященном Дню физкультурника.	август
1.3			Участие в спортивном празднике «Всероссийский День спорта». Выставка достижений с показательными выступлениями	сентябрь
1.4			Всероссийская спортивная акция по пропаганде здорового образа жизни «Кросс наций – 2023»	сентябрь
1.5			Проведение родительских собраний в учебных группах	ежемесячно
1.6			Проведение встреч с лучшими воспитанниками «МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи»	в течении года
1.7			Участие в соревнованиях по видам спорта	по календарным планам соревнований видов спорта
1.8			Беседы на тему: «Правила поведения на соревнованиях»,	по индивидуальным планам тренеров-

			«Спортивная форма, выбор спортивной одежды и обуви».	преподавателей
2.	Здоровье сбережение			
2.1.	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам		Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности»	сентябрь
2.2			Тематические беседы для групп начальной подготовки "Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя".	октябрь
2.3			Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	в течение октября по индивидуальным планам тренеров-преподавателей
2.4			Тематическая беседа "Правила безопасности вблизи водоёмов и на водоёмах в летний период".	май
3.	Патриотическое воспитание			
3.1.	Формирование гражданина-патриотизма		«Воспитание нравственных и волевых качеств учащегося»	в течении года
3.2			Праздничные мероприятия, посвященные Дню защитника отечеств	февраль
3.3			Организация встреч с ветеранами и героями военных действий	апрель
3.4			Участие в городской акции «Георгиевская	май

			ленточка» Участие в городском шествии, посвящённом Дню победы в ВОВ	
3.5			Участие в «Дне народного единства»	ноябрь
3.6			Организация и проведение мероприятий, приуроченных к праздничным дням: -День Конституции; -День России; -День Флага; -День Космонавтики	в течении года
3.7			Организация и проведение Дней русской духовности и культуры	в течении года
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Знакомство с художественно-творческой жизнью страны и региона, с представителями творческой интеллигенции		Конкурс рисунков на темы: «Спорт против наркотиков», «Здоровый образ жизни-наш образ жизни»	февраль
4.2			Праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому Дню 8 Марта	март
4.3			Посещение музеев	во время каникул
4.4			Организация просмотра видеофильмов, походы в кино	в течении года
4.5			Обсуждение прочитанной спортивной литературы,	в течении года
4.6			Знакомство с архитектурными, историческими и культурными	в течении года

			достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)	
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией			
5.1	Связь с семьей		Проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течении года
5.2			Проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов	в течении года
5.3			Проведение вечеров отдыха (поздравления учащихся с днем рождения)	в течении года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования учащимися запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательного периода из организма учащегося, а также из организма животного, участвовавшего в спортивном соревновании;

3) отказ учащегося явиться на взятие пробы, неявка учащегося на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом учащегося от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности учащегося для взятия у него проб во вне соревновательного периода, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка сфальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении учащегося, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Мерами по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, является проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, установление ответственности учащегося, тренера-преподавателя, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил.

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, теоретических занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- организация прохождения онлайн-курса по антидопингу на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга учащимися, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;

- размещение на стендах Учреждения материалов по антидопингу;

- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, (законных представителей несовершеннолетних занимающихся) под роспись с локально-нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных учащих, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает учащегося к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых учащихся.

1. Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых учащихся стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда приносимому допингом здоровью учащихся. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера-преподавателя - важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера-преподавателя к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями учащихся и педагогического состава. То, насколько тренер-преподаватель способен повлиять на

юного учащегося относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых учащихся и их тренер-преподаватель построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренер-преподавательского состава.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых учащихся к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренер-преподавательского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди учащихся. Второе - это работа с тренер-преподавательским и инструкторским составом.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных учащихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных учащихся:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для учащегося, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- информирование учащихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах;

- ознакомление учащегося с правами и обязанностями учащегося (согласно антидопинговому кодексу);
- ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения;
- повышение осведомленности учащегося об опасности допинга для здоровья.

Таблица № 8

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

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	сентябрь	Директор заместитель директора
2.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течении года	Тренеры - преподаватели Инструктор-методист
3.	Проведение тренер-преподавательского совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	сентябрь	Заместитель директора
4.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)	по мере необходимости	Заместитель директора
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга тренер-преподавательских советах	в соответствии с планом	Инструктор-методист
6.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для учащихся Учреждения	2 раза в год	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
7.	Работа тренера-преподавателя по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) учащихся	постоянно	Тренеры-преподаватели

8.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей, при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства	при зачислении	Инструктор-методист
9.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	в течение года	Инструктор-методист
10.	Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением материала	в течение года	Инструктор-методист
11.	Информирование учащихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
12.	Сертификация тренеров-преподавателей учащихся этапов НП, УТ в РУСАДА	1 раз в год	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
13.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	в течение года	Заместитель директора
14.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	Заместитель директора
15.	Проведение педагогического совета по вопросу обсуждения Федерального закона от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	в течение года	Заместитель директора

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net/>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для учащихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2023 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для учащихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Учет информирования учащихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись учащегося. Для учащихся групп НП, УТ(СС), обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника судьи и судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки (кроме групп начальной подготовки).

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренер-преподавательской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у учащихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, учащиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах учащиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов спортивной подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В содержание спортивной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) Знание терминологии, принятой в настольном теннисе;
- 2) Подача команд на организацию тренировочного занятия, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) Умение наблюдать и анализировать ход тренировки;
- 4) Определить ошибку при выполнении тренировочного задания партнером-преподавателем и указать пути ее исправления;
- 5) Составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) Составить план-конспект учебного занятия и провести ее с учащимися групп начальной подготовки под наблюдение тренер-преподавателя;

Для выполнения требований, соответствующих квалифицированной категории спортивных судей, учащиеся осваивают следующие умения и навыки:

- 1) составить проект положения о проведении городских соревнований по настольному теннису;
- 2) умение вести документацию (деятельность секретаря соревнований);
- 3) участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем;
- 4) судейство тренировочных игр в качестве помощника судьи и главного судьи соревнований;
- 5) участвовать в судействе официальных соревнований в составе судейской коллегии;
- 6) судить соревнования в качестве помощника судьи и главного судьи соревнований.

В основе инструкторских занятий лежит методика освоения технических элементов вида спорта. Поочередно, выполняя роль инструктора, учащиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы настольного тенниса. Учащийся обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией настольного тенниса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения, правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда теннисисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность теннисистам получить квалификацию судьи. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику учащиеся получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Этап спортивной подготовки
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по настольному теннису	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Учебно-тренировочные группы (УТ)
2.	Освоение методики проведения спортивно массовых мероприятий в Учреждении	1. Организация и проведение спортивно массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. 2. Освоение методики судейства соревнований по теннису в различных судейских должностях. 3. Судейство соревнований в физкультурно- спортивных Организациях.	Учебно-тренировочные группы (УТ)
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.		

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

Медико-биологическое обеспечение учащихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья учащихся. Медицинский контроль

за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает следующие требования.

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением учащимися углубленного медицинского осмотра и уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося. Проверка проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных заболеваний, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Углубленное медицинское обследование 1 раз в год проводится для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические -убеждающие,

- направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;

Психофизиологические - аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств учащегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения учащегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование учащегося, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание учащегося.

2. Беседы с другими людьми в присутствии учащегося. Содержание беседы косвенно направлено на этого учащегося. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

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

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

Этап начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Учебно- тренировочный этап.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучения приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Основной целью психологической подготовки на учебно- тренировочном этапе, является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно- тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данных этапах важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных тактических видов спорта, таких как настольный теннис характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение сложных учебно- тренировочных заданий вызывает у учащихся положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы учащиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными

показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь учащегося, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
 - срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
 - стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.
- Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочим уровнем, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных учащихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микроциклов и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолог педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую консигнацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно -

солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных учащихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Таблица № 10

Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	НП УТ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований	по назначению

		(III и IV группы здоровья)	
Медико-биологические мероприятия	УТ	Систематический контроль состояния здоровья учащихся – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации <i>закключается:</i> – клинический анализ, характеризующий оценку здоровья: анамнез – общий, медицинский, спортивный, осмотр, ощупывание – пальпация, простукивание (перкуссия), выслушивание (аускультация), ряд инструментальных обследований (определение артериального давления, частоты сердечных сокращений, электрокардиограмму, сбор лабораторных анализов – кровь, моча, оценку дыхательной системы и др.) Биометрическую оценку: оценку телосложения, роста, веса, охватных размеров тела, соотношение жировой и мышечной массы, физического развития, морфологического состояния; – Оценку функциональных систем организма как фактор приспособляемости к физическим нагрузкам с помощью функциональных нагрузочных проб.	по графику
	УТ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья учащихся, восстановлению их здоровья: -углубленное медицинское обследование; -самоконтроль; -физиотерапевтические средства восстановления; -фармакологические средства восстановления.	По графику и по назначению
Восстановительные средства	УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления: - педагогические средства	По графику и по назначению

		предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение занятий в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. - психологические средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. В спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение приобретает определение психологической совместимости учащихся. Под психорегуляцией понимается комплекс мероприятий, направленный на формирование у учащихся психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем. - гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий,	
--	--	--	--

		отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде; - медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением	
	УТ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Итогом освоения Программы является подготовка резервов высококвалифицированных учащихся и состоит в том, чтобы занимающиеся при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с учащимися на всем протяжении подготовки определяется тремя факторами: спецификой ведения игры, модельными требованиями квалифицированных учащихся, возрастными особенностями и возможностями учащихся.

Физическая подготовка занимающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей, занимающихся через отдельные

качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие учащегося и специализированность проявления качеств, необходимых учащемуся.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в теннисе. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые учащимися на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей учащегося, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у учащегося здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для

спортивных дисциплин;

- ежегодно выполняют контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- освоить инструкторскую и судейскую практику;
- ежегодно выполняют контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Организуя тренировочный процесс теннисистов, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность, таблица № 11.

Таблица № 11

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3

Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние.

Быстрота

Быстрота реакции, сложная. Теннисисту надо увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, определить место приземления и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом начать его выполнять. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать свое ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Результат в теннисе зависит от него на 10%. Но это только одна из форм проявления быстроты.

Учащийся выбирает вариант удара. Теперь надо этот удар выполнить, но, чтобы его выполнить, к мячу нужно подойти, а для этого надо сделать 2-3 шага, иногда один, а иногда и пробежать более 10 м. Как правило, преодолеть необходимое расстояние следует с максимальной скоростью. Значит, необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов.

Вот в этих движениях проявляется еще одна форма быстроты – скорость одиночного движения, когда учащийся делает лишь один шаг. Кстати, при игре с лета, при приеме подачи, когда с высокой скоростью мяч летит непосредственно в учащийся, ему необходимо только подставить ракетку под мяч, т.е. выполнить одиночное движение. Выполняя это движение, проявить в нем скорость. Доставая мяч и делая 2-4 шага, учащийся демонстрирует иную форму проявления быстроты – быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью.

Когда же нужно, доставая мяч, преодолеть 6-7 м и более, необходима частота движений, а именно частота шагов. От скоростных качеств результат в теннисе зависит примерно на 18%.

Проявление быстроты движений тесно связаны с уровнем развития силы, от

которой результат зависит в среднем на 12%. Однако не только из-за этого необходимо уделять внимание воспитанию силовых способностей.

Силовые способности

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнить с большим замахом. То есть для выполнения разнообразных ударов необходимы различные проявления силы.

В статическом (без изменения длины мышцы) режиме работают мышцы, осуществляющие хват в ракетке. В то же самое время мышцы плеча и предплечья работают в динамическом, преодолевающем режиме (т.е. с изменением длины мышцы, а именно с ее уменьшением), при выполнении удара с отскока маховым движением. Удары с лета выполняются с очень коротким замахом при жесткой связи кисти и предплечья, предплечья и плеча, достигающейся значительным напряжением мышц, которые практически работают в статическом режиме.

В динамическом режиме работают мышцы ног при выполнении прыжка, в начале резкого старта при доставании мяча. Однако при приземлении, при остановке около мяча после резкого старта мышцы работают тоже в динамическом режиме, но уступающем или полиметрическом. Работая в этом режиме, мышцы удлиняются. Теннисисту, как правило, нужно быстро «войти» удар и мгновенно «выйти» из него. Например, подбежав к мячу и совершив удар с отскока около боковой линии, ему нужно достать укороченный мяч, приземлившийся около сети недалеко от противоположной боковой линии, а после этого выполнить удар над головой в прыжке. В этом случае, начиная бег в одну сторону, мышцы работают в преодолевающем динамическом режиме. Подбегая к мячу скорость надо «погасить». Мышцы начинают работать в уступающем динамическом режиме. Выполнив удар, надо мгновенно начать бег, изменив его направление. Это значит, что мышцы мгновенно должны перейти от работы в уступающем режиме к работе в преодолевающем режиме.

То же самое происходит при выполнении следующего удара. Стартуя к мячу, мышцы работают в преодолевающем режиме, подбегая к мячу, в данном случае – укороченному, скорость надо «погасить», значит, мышцы работают в уступающем режиме. После выполнения удара (контакт ракетки с мячом длится лишь 0,005-0,003 с) мышцам необходимо начать работать в преодолевающем режиме (и т.д.) в течение всего розыгрыша очка. Причем в этом же преодолевающем режиме

мышцам необходимо работать не только для выполнения быстрого старта, но и для совершения прыжков вперед, в стороны, вверх.

При освоении техники выполнения ударов с различной силой, направлением, вращением мяча, иными словами – в процессе освоения всего многообразия технических действий, а также для выполнения всех передвижений в разных направлениях, прыжков, теннисистам необходимо еще и такое качество, как координация.

Координационные способности

Координация – это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Таким образом, координация – это сложное, комплексное качество, от которого результат зависит на 13,5%.

У теннисистов оно проявляется, во-первых, в скорости освоения основных ударов. В возможности выполнения различных ударов, необходимых для тактического ведения розыгрыша очка. Причем даже в одном матче эти удары выполняются в меняющихся условиях, поскольку соперник может изменять длину и скорость полета мяча, его вращение, направление удара, поэтому будет изменяться место попадания мяча в корт, высота отскока. Следовательно, игрок все время должен будет выполнять удары в разных условиях. Но его действия все время различны. То он играет справа, то слева. Бьет он по мячу с разным вращением (крутит, режет) или без него (плоско), с разным направлением, длиной и силой. Кроме того, через каждые два гейма соперники меняются сторонами площадки. Следовательно, нужно мгновенно перестроиться к игре в иных условиях. Особенно эти условия изменяются при игре на открытом воздухе, поскольку меняется направление ветра. Например, он дует то в спину – и тогда, если теннисист ничего не меняет в технике удара, мяч вылетает за пределы корта, то в лицо – в этом случае полет мяча укорачивается, он часто попадает в сетку. Значит, опять надо вносить изменения в технику выполнения ударов. Но эти изменения уже иные. Солнце светит то в затылок, то в лицо, то с правой стороны, то с левой. И опять надо вносить изменения в свои действия. Корректность этих изменений будет зависеть от координационных способностей учащегося.

Во-вторых, очень важно уметь быстро перестраивать двигательную деятельность еще и потому, что часто приходится играть на кортах с различными покрытиями. Соревнования могут идти одно за другим, и покрытия площадок могут отличаться. Различные покрытия – это большие отличия в скорости полета

мяча, и степени его вращения. От того, как быстро учащийся приспособится к отскоку, во многом будет зависеть его успех в матче.

В-третьих, ловкость теннисистов будет проявляться в пространственной точности движений. Так, например, при выполнении подачи очень важен точный подброс мяча на определенную высоту и в определенную точку. Только при четком подбросе возможно стабильное выполнение задачи. При выполнении ударов с отскока и с лета очень важно заранее определить точку выполнения удара. Это очень сложно, поскольку удар нужно выполнять по движущемуся объекту – мячу. Кроме того, теннисист обязан выполнять все удары по строго указанному адресу. Мало попасть в площадку, надо попасть в определенное место площадки ударом строго определенной силы и вращения. Все это невозможно выполнить, не обладая координационными способностями.

В-четвертых, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Например, теннисист должен при выполнении плоской подачи произвести удар в самой высокой точке, для чего ему нужно вытянуться, встав на носок, и вытянуть руку с ракеткой, насколько он способен. Многие теннисисты выполняют подачу и в прыжке. Человек с плохо развитой способностью сохранять равновесие никогда не сможет этого сделать – его будет клонить то вправо, то влево, то назад, либо он вынесет точку удара вперед еще до выполнения удара.

От степени развития равновесия во многом зависит быстрота, с которой теннисист займет исходное положение после выполнения удара в сложной позе или прыжке. Таким образом, теннисист, имеющий высокий уровень

координационных способностей, быстро овладеет новыми двигательными действиями, перестраивает имеющиеся в связи с изменяющейся ситуацией, а также рационально использует такие физические качества, как сила, быстрота, гибкость.

Гибкость

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. От нее результат зависит в среднем на 9%. Если у учащегося плохо развито это качество, он не сможет освоить и совершенствовать, прежде всего, такой удар, как подача, ведь одновременно с подбрасыванием мяча левой (правой) рукой вверх рука с ракеткой отводится вверх-назад-в сторону, затем опускается за спину и лишь, потом выносится на встречу мячу. Затруднены будут выполнение и иных ударов. Все это возможно сделать при хорошей подвижности в суставах, т.е. гибкости.

При хорошо развитой гибкости учащемуся при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее. Выполнять удары теннисисту приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Более гибкий теннисист, не успев добежать до мяча, имеет возможность все равно отбить его, дотянувшись. Этого никогда не сможет сделать не очень гибкий учащийся. Для гибкого учащегося, да еще очень быстрого, практически нет недостижимых мячей. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др.

Гибкость, главным образом, зависит от формы суставов, растяжимости связок, сухожилий и эластичности мышц, согласованности работы мышц синергистов и антагонистов, состояния центральной нервной системы, влияющей на тонус мышц, и ряда иных факторов.

Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается. Изменяется гибкость в течении суток. В ранние утренние часы гибкость значительно снижена. Ее увеличение наблюдается к 11-12 ч. Затем гибкость снижается и вновь увеличивается к 16-17 ч. Затем вновь наступает ее снижение. В ночные часы гибкость наименьшая. Эти данные также необходимо учитывать при проведении занятий, а также после перелетов сместа с другими часовыми поясами.

Непостоянна гибкость и в течение всего тренировочного занятия. К концу утомительной тренировки наблюдается ее значительное снижение, это необходимо учитывать во избежание травм.

По данным ряда исследователей гибкость достигает своего максимума к 16 годам. Однако если гибкость постоянно совершенствовать, то с возрастом подвижность в суставах не снижается, а при некоторых движениях максимальная подвижность в отдельных суставах может наблюдаться и позднее 16 лет.

При воспитании гибкость перед теннисистом стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов на фоне высокого развития всех физических качеств. Здесь следует отметить, что гибкость отрицательно связана с силой. Поскольку занятия силовыми упражнениями могут привести к снижению гибкости, необходимо оптимальное сочетание работы по воспитанию силы и гибкости.

Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален.

Все перечисленные качества необходимы теннисисту для того, чтобы отразить мяч, посланный соперником в определенное место площадки, с необходимой силой, вращением по определенному адресу. Или первым выполнять удар-подачу нужной силы, с вращением мяча или без, в определенное место соответствующего квадрата. Выполнять удары и перемещения необходимо в течение всего матча, длительность которого в среднем может быть от 40 минут до 3 часов.

Это возможно благодаря выносливости. Результат от нее зависит в среднем на 32%.

Выносливость

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

Различают два вида выносливости: общую и специальную.

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

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

Выносливость теннисиста, связанная с возможностью ежедневно, иногда и по два в день во время турнира, длиться одну, а иногда и две недели, зависит от аэробного источника энергии.

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых Учреждением. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся настольным теннисом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

1. уровень общей физической и специальной физической, технико-тактической подготовленности обучающихся;

2. теоретической подготовки;
3. уровень и динамика спортивных результатов;
4. показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно- переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия, обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.)
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (таблицы 12-13 настоящей Программы).

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа

спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на программу физической подготовки (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контроль за состоянием подготовленности учащихся. Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для теннисиста физическим качествам.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий, учащихся при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства теннисиста являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет учащийся на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет учащийся и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения. Спортивный результат - важный критерий эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий теннисиста, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем

тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки.

Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются в сводных протоколах, комиссией, созданной на основании приказа директора.

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно сданными учащимися, если он продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала.

Основные требования для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки учащихся представлены в таблице № 12-13.

Таблица № 12

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

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

Таблица № 13

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

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

Результаты выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке оцениваются в бальной системе, приведенной в Таблице № 14.

Оценочная система

Балы	Критерии оценки
0-балов-норматив не сдан	невыполнение минимальных показателей ОФП и СФП
1 бал и более-норматив сдан	выполнение минимальных показателей ОФП и СФП

1. Методика выполнения упражнений ОФП:

1. Бег на 30 метров, предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!». Предоставляется одна попытка.

2. Челночный бег 3х10 метров, предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, предназначен для оценки взрывной силы ног. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Предназначен для оценки силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 1 с; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

6. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. Предназначен для оценки силовых качеств. Учащийся подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходного положения, продолжает выполнение норматива.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Предназначено для оценки силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч,

кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; одновременное разгибание рук.

2. Методика выполнения упражнений СФП:

1. Прыжки через скакалку за 30 и 45 секунд. Прыжки выполняются на обеих ногах, держите скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинать каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушек стопы. Во время прыжков через скакалку ваша спина должна быть ровной, мышцы тела напряжены. Старайтесь не выпрыгивать высоко, 2-4 см. Необходимо сделать максимальное количество раз за 30 и 45 секунд.

2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Писание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени.

Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

При броске мяча важным моментом оказывается угол полета по отношению к горизонту. Знания элементарной геометрии и законов тригонометрии позволяют утверждать, что максимальная дальность достигается при угле вылета в 45°.

Перечень тестов (вопросов) по видам подготовки, не связанные с физической нагрузкой для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов.

Тесты по теоретической подготовке и правилам вида спорта, обучающегося в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи проводятся в устной форме.

Этап начальной подготовки (НП):

Таблица № 15

Вопрос	Варианты ответов
Какая страна является родоначальником настольного тенниса?	А) Китай В) Япония Б) США Г) Англия +
В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?	А) 1984 В) 1988 + Б) 1992 Г) 2000
Когда был проведен первый чемпионат мира?	А) 1926 + В) 1930 Б) 1927 Г) 1928
В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?	А) 1936 В) 1940 Б) 1938 + Г) 1933
Что такое сет или партия?	А) 11 очков + В) 12 очков Б) 10 очков Г) 21 очко.
Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10?	А) преферанс В) баланс + Б) аванс Г) деберц.
Из скольких сетов играется матч или встреча ?	А) из одного сета В) из 2-х сетов Б) из любого нечетного числа сетов + Г) из 5 сетов.
На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче?	А) на 10 см В) не менее чем на 16 см+ Б) не менее чем на 20 см Г) менее 16 см
Высота сетки равна:	А) 15,25см + В) 17,25 см Б) 14,25см Г) 16,25 см
По сколько подач выполняет учащийся?	А) по 1 подаче В) по 3 подачи Б) по 2 подачи + Г) по 4 подачи
Через сколько сыгранных очков к учащийся опять переходит подача?	А) через 2 очка В) через 6 очков Б) через 8 очков Г) через 4 очка +
Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?	А) Объявить минутный перерыв В) Поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру +

	Б) Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел мяч Г) Ничего не делать от которого прилетел мяч
Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?	А) красного В) белого+ Б) зеленого+ Г) желтого
Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?	А) вообще не меняются В) через 2 сета Б) через один сет + Г) через 3 сета
При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?	А) Кто первым наберет 5 очков + В) вообще не меняются Б) кто первым наберет 7 очков + Г) кто первым наберет 6 очков
До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?	А) до разницы в одно очко В) до разницы в два очка+ Б) до разницы в три очка Г) до разницы в четыре очка
Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?	А) без вращения В) с нижним вращением+ Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением
Элемент игры накат выполняется с каким вращением?	А) без вращения В) с нижним вращением Б) с верхним вращением + Г) с боковым вращением
Какова длина стола?	А) 3 м В) 2,74 м+ Б) 3,15 м Г) 2, 5 м
Какова ширина стола?	А) 1,525 м + В) 1,7 м Б) 1,8 м Г) 1,95 м
Диаметр мяча равен?	А) 38 мм В) 36 мм Б) 34 мм Г) 40 мм +
Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?	А) азиатская В) африканская + Б) европейская Г) все выше перечисленные используются
Соревнования по настольному теннису подразделяются на?	А) личные + В) командные + Г) лично-командные+ Д) командно-личные

Участник соревнований имеет право?	А) выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи + В) оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша Г) повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию и любому спортивному и личному имуществу Д) действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам и официальным лицам
Участник соревнований имеет право?	А) проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут + Б) повреждать или наносить преднамеренные удары по оборудованию, а также любому спортивному или личному имуществу В) действовать неуважительно (выражениями или жестами и т.д.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам Г) намеренно мешать (любыми действиями) проведению других встреч
Участнику запрещено ?	А) вступать в пререкания с судьями и соперниками + Б) выбирать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи В) проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут Г) получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьями остановок
Что такое допинг?	Допинг – это одно или несколько нарушений антидопинговых правил, к которым относятся наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена, отказ от сдачи пробы, подмена пробы и т.д?
Что такое Запрещенный список?	Это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами в соревновательный и вне соревновательный периоды.
Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?	Нет, спортсмен должен сдать пробу.

Безопасны ли для спортсмена препараты, содержащие запрещенные субстанции, в форме капель?	Нет, запрещенная субстанция может попасть в организм и через слизистые (капли в глаза, нос)
Кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?	Спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации и/или национальной антидопинговой организации

Тесты по теоретической подготовке и правилам вида спорта обучающихся в МБУ
ДО СШ № 25 г. Сочи

Учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации:

Таблица № 16

Вопрос	Варианты ответов
Согласно мнению историков спорта по образу и подобию чего был создан древними людьми мяч для различных игр?	А) По образу и подобию цветка; Б) По образу и подобию солнца; + В) По образу и подобию яблока.
В игре в мяч, прообразе тенниса, сначала отбивали мяч ладонью, затем стали использовать деревянные палки с широким плоским концом. Когда появились ракетки?	А) В конце XI века; Б) В конце XV века; В) В конце XIV века. +
Какая страна считается родоначальником игр с ракеткой и мячом?	А) Родоначальником игр с ракеткой и мячом считают Китай; Б) Родоначальником игр с ракеткой и мячом считают Англию; + В) Родоначальником игр с ракеткой и мячом считают Японию
В каком году настольный теннис получил мощный толчок к развитию благодаря инженерной мысли Джеймса Гибба. Стали использоваться: легкий целлулоидный мяч и значительно снизился вес ракетки.	А) В 1891 году; + Б) В 1800 году; В) В 1900 год.
Для отделки ракеток использовались пробка, пергамент, велюр, позднее наждачная бумага. Кто был родоначальником модификаций ракеток? Он с обеих сторон ракетки приклеил губку, купленную в аптеке.	А) Англичанин Чарлз Бакстер в 1901 году; + Б) Англичанин Е.К. Гуда в 1902 году; В) Англичанин Д. Джакс в 1906 году.
В настоящее время Международная федерация настольного тенниса является одной из самых популярных.	А) В 1920 году; В) В 1926 году; + Б) 1930 году

В каком году в Берлине по инициативе энтузиастов настольного тенниса была создана международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) (ITTF)?	
В каком году был введён новый элемент (удар) в игре в настольный теннис– топспин или «дьявольский мяч из Токио». Благодаря топспину настольный теннис стал одним из самых технически сложных видов спорта, постичь секреты которого можно только при помощи интенсивных длительных тренировок. В первый ряд выдвинулись теннисисты, владеющие этим ударом, – физически развитые, с крепкой мускулатурой, подвижные и выносливые.	А) В 1970 году; Б) В 1955 году; В) В 1961 году.+
В каком году впервые появились соревнования по настольному теннису на летних Олимпийских играх?	А) 1988 года;+ Б) 1990 года; В)1980 года.
Какое высшее учебное заведение России внесло наибольший вклад в подготовку тренер-преподавательских кадров по настольному теннису?	А) Санкт-Петербургский Национальный Государственный университет спорта, физической культуры и здоровья имени Лесгафта;+ Б) Российский государственный университет физической культуры спорта и туризма; В) Кубанский Государственный университет спорта, физической культуры и туризма (г. Краснодар).
В личной встрече игрок может апеллировать?	А) к судье против решения судьи-ассистента о том, что его возврат пролетел мимо стола; Б) к судье против ошибки судьи-счётчика ударов в счёте ударов;+ В) к судье против решения судьи-ассистента, что он ударил мяч при подаче над столом; Г) к главному судье против интерпретации судьёй правил подачи.
При подсчете результатов в группе игроку начисляют?	А) 2 очка за победу и 0 очков за поражение + Б) 1 очко за победу и 0 очков за поражение В) 0 очков за неявку Г) 3 очка за победу
В одиночной встрече командного матча игрок может получать совет?	А) от кого угодно в течение перерывов между партиями и во время тайм-аутов, объявленных либо игроком, либо его капитаном;

	Б) только от его капитана команды в течение перерывов между партиями; В) от кого угодно в течение перерывов между партиями и во время тайм-аутов, объявленных им самим или его капитаном; Г) только от обозначенного советчика в течение перерывов между партиями и других разрешённых остановок игры.+
Протест против решения судьи-ассистента о том, что игрок «мешал» мячу может быть сделан?	А) судье; Б) рефери (главному судье);+ В) директору турнира; Г) комитету, руководящему проведением турнира; Д) никому.
В парной встрече пара, выигравшая жребий?	А) должна первой подавать; Б) может попросить своих соперников подавать первыми;+ В) может попросить своих соперников сделать выбор первыми; Г) может попросить своих соперников подавать первыми, а затем выбрать сторону.+
Судья может объявить «переиграть» и предупредить игрока на первый случай, что тот выполнил неправильную подачу?	А) только, если не был назначен судья-ассистент; Б) только, если судья-ассистент сказал, что он не мог видеть выполнения подачи; В) только, если он уверен, что подача выполнена неправильной случайно; Г) только, если он уверен, что подающий не получил преимущества; Д) ни при каких обстоятельствах.+
При действии правила активизации игры счётчик ударов считает	А) правильные возвраты подающего от 1 до 12; Б) возвращающие удары принимающего от 1 до 13; В) возвращающие удары подающего от 1 до 12; Г) правильные возвраты принимающего от 1 до 13;+ Д) правильные возвраты принимающего от 1 до 12.
Счёт?	А) должен быть объявлен на английском языке; Б) может быть объявлен на любом языке, избранном судьёй; В) должен быть объявлен на любом официальном языке ИТТФ; Г) может быть объявлен на любом языке, согласованном судьёй с обоими игроками или парами; Д) должен быть объявлен на языке ассоциации-организатора соревнования.+

Розыгрыш всегда переигрывают, если?	А) при подаче мяч отскакивает от площадки подающего и затем касается верха сетки; Б) становится ясным, что мяч введен в игру подачей не того игрока, которому надлежало подавать; В) принимающий заявил, что он не готов+ Г) подающий случайно уронил свою ракетку при попытке ударить по мячу; Д) при подаче в парной встрече мяч отскочил от центральной линии принимающего.
Мяч автоматически выходит из игры, если?	А) он пролетает над игровой поверхностью, не коснувшись её; Б) он касается рубашки игрока; В) он вылетает за пределы игровой площадки; Г) он пролетает выше уровня светильников; Д) он отскакивает от стойки комплекта сетки на сетку Все выше перечисленные ответы +
Кому предоставляется право выбора емкости для сбора пробы мочи во время процедуры тестирования спортсмена?	Спортсмен сам выбирает емкость из нескольких предложенных.
Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?	Столько, сколько потребуются спортсмену для сдачи необходимого количества мочи.
В какой лаборатории может производиться анализ допинг-проб?	В лаборатории, аккредитованной Всемирным антидопинговым агентством.
Может ли спортсмен быть протестирован дома в выходной день?	Да
Сколько раз в течение года спортсмен может быть протестирован?	Неограниченное количество раз.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Начало занятий в Учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая выходные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – не более 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более 3 часов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» определяется Учреждением.

4.1. Распределение программного материала для проведения учебно-тренировочных занятий

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

Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка учащихся спортивных школ проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих теннисистов. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде зачета. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности велосипедиста (физической, технической, тактической, психической).

Форма проведения занятий по изучению теоретического раздела определяется тренером-преподавателем.

В процессе подготовки к проведению теоретических занятий с теннисистами тренеру-преподавателю рекомендуется соблюдать определенную последовательность:

1) прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на ее освоение в каждом учебном году;

2) внимательно ознакомиться с содержанием программного материала (при подготовке к занятию рекомендуется пользоваться специальной литературой);

3) определить организационную форму, время и место проведения теоретического занятия.

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

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объем программного материала по теории и методике физической культуры и спорта представлен в таблице № 17.

Таблица № 17

№ п/п	Тематический раздел программы	Этапы НП		Учебно-тренировочные этапы (УТГ)				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		1			
2.	История возникновения, развитие и характерных особенностях в настольном теннисе	1	1					
3.	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1		1		1	
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм учащегося	1	1					
5.	Физическое воспитание детей и подростков	1	1					
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1			1	
7.	Организация мест занятий и соревнований, техника безопасности, спортивный инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис		1	1				1
8.	Физические качества и физическая подготовка теннисиста		1	1	1	1	1	
9.	Основы техники игры и техническая подготовка			1	2	1	2	1

	теннисиста							
10.	Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста			1	1	1	1	2
11.	Общая характеристика спортивной подготовки			1	1	1	1	
12.	Средства и методы спортивной тренировки			1	1	1		2
13.	Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия			1	2	1	2	
14.	Основные методы обучения и построения учебно-тренировочного занятия			1		1	1	1
15.	Нагрузка и тренировочный эффект			1	1	1		
16.	Организация и планирование спортивных соревнований по настольному теннису. Правила соревнований			1	1	1		
17.	Единая спортивная классификация			1			1	
18.	Установка на игру и разбор результатов игры			1	2	2	2	3
19.	Воспитание нравственных и волевых качеств учащегося			1		1	1	1
20.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте					1	1	1
21.	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки учащегося высокой квалификации			1	1	1		
22.	Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма (курение, токсикомания, алкоголь, наркомания)							1
23.	Профилактика употребления допинга с порте			1	1	1		2
24.	Психологическая подготовка учащегося					1		1
	Всего часов	6	8	16	16	16	16	16

Тематический план теоретической подготовки по годам обучения

Содержание программного материала

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая

культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта:

- базовая физическая культура;
- профессионально-прикладная физическая культура;
- спортивная;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Законодательство в сфере ФК и спорта. Физическое воспитание детей и подростков. Спорт как общественный феномен, цели и многообразие функций спорта. Олимпийский спорт.

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

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

Тема 3. Состояние и развитие настольного тенниса в России

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

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм учащегося

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

Тема 5. Физическое воспитание детей и подростков

Возрастные особенности детей и подростков. Акселерация и ретардация детей и подростков, гигиенические последствия. Морфологические особенности двигательного аппарата детей раннего возраста. Реактивность организма. Факторы

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

Тема 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

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

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

Тема 8. Физические качества и физическая подготовка теннисиста

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых особенностей. Понятие быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие

выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 9. Основы техники игры и техническая подготовка

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

Тема 10. Основы тактики игры и тактическая подготовка теннисиста

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

Тема 11. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных учащихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 12. Средства и методы спортивной тренировки

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

Тема 13. Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за учащимися, как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития учащихся. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия.

Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

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

Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия. Основные части учебно-тренировочного занятия и их задачи. Продолжительность учебно-тренировочного занятия, зависимость

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

Тема 15. Нагрузка и тренировочный эффект

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

Тема 16. Организация и планирование спортивных соревнований по настольному теннису

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

Тема 17. Единая спортивная классификация

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

Тема 18. Установка на игру и разбор результатов игры

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана

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

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

Тема 19. Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся.

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

Тема 20. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Соблюдение требований техники безопасности во время учебно-

тренировочного процесса, на соревнованиях, самостоятельных занятиях и учебно-тренировочных сборах.

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

Понятие об утомлении. Работоспособность и средства ее повышения. Механизмы восстановительных процессов организма. Основные средства восстановления. Восстановительные мероприятия основного, оперативного и текущего уровня. Восстановительные мероприятия, применяемые в учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия в период соревнований. Комплексное применение восстановительных средств. Рациональное планирование тренировочных нагрузок. Перетренированность, эмоциональное «выгорание» учащихся. Эмоциональное здоровье. Фармакологические средства восстановления.

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

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

Тема 23. Профилактика употребления допинга в спорте

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

Тема 24. Психологическая подготовки учащихся

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

Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования, вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент.

Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые психические состояния. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

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

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

Физическая подготовка (для всех групп НП и УТ (СС))

Физическая подготовка - это развитие и совершенствование двигательных способностей, которые проявляются в многообразных навыках и умениях в результате спортивной деятельности и необходимы для решения задач технической и психологической подготовки.

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для настольного тенниса.

Воспитание физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны подготовки учащихся, но более всего на технико-тактическую подготовку.

Уровень развития качеств влияет на выбор игровых приемов и их биомеханические характеристики. Достаточно высокий уровень позволяет строить движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность и наоборот - отставание в развитии ведущего для данного упражнения качества не в состоянии компенсировать и самая идеальная его модель.

Достаточно высокий уровень развития физических качеств определяет выбор той или иной тактической схемы ведения игры. Превосходство в физической подготовленности при определенных условиях может компенсировать

недостатки мастерства учащихся. Физически подготовленные учащиеся обладают более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них отмечается большая степень уверенности в действиях, настойчивость. Высокие функциональные возможности позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности.

Между развитием двигательных качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Развитие двигательных навыков происходит в процессе совершенствования движений.

Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения учащегося, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки учащихся заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств.

Изучение возрастных особенностей развития физических качеств у детей показало, что развитие физических качеств происходит разновременно. Величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек, а также отличаются по относительным (если сравнить) приростам разных качеств: показатели силовой статической выносливости не совпадают с уровнем динамической выносливости.

Выносливость, координация движений, здоровый дух и ловкость являются необходимыми качествами хорошего игрока. Современный настольный теннис представляет собой одну из самых напряженных игр, поэтому каждый игрок должен быть в состоянии высшей физической готовности.

Физическую подготовленность можно определить, как состояние готовности организма к игре. Тренировка является средством подготовки. Она включает в себя выполнение специальных упражнений, соблюдение диеты, психологическую подготовку.

Физическая подготовка является первоосновой, базой, фундаментом любого вида спорта. Ее принято делить на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка рассматривается как наиболее эффективное

средство оздоровления, гармонического развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, расширения функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие теннисиста и создаёт предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта.

К средствам общей физической подготовки относятся общеразвивающие упражнения (ОРУ), которые являются тотальными по своему воздействию, гимнастические упражнения, строевые упражнения, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры. Выбор этих средств не случаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Такие упражнения, как продолжительная ходьба, продолжительный бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др., заставляют активно работать все органы в системе. ОРУ локальные, с ограниченным влиянием на группы мышц. Предназначены для укрепления «слабых мест» организма, для развития силы, выносливости, гибкости. К ОФП также относится использование любых других видов спорта, включаемых в тренировку, кроме основного:

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
 - технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении; -выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Физическая подготовленность создаёт основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей теннисиста, а так же является условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Роль физической подготовки проявляется в двух направлениях. В начальный период обучения начинающих главная задача физической подготовки заключается в том, чтобы содействовать успешному овладению двигательными навыками (техникой

игры). На последующих этапах обучения физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных навыков (высокий уровень развития физических качеств, совершенное овладение техническими приемами и эффективное применение их в игре).

Общая физическая подготовка теннисиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств.

Упражнения для воспитания физических качеств

Упражнения для воспитания силовых способностей

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; - поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы; - сжатие в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью; - справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед - назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

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.

Быстрота начала движений и набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 6 м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2- 3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;

Частота шагов:

- бег на месте примерно 10 сек.;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;

Упражнения для развития быстроты и ловкости

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;
- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;
- прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
- игра «борьба за мяч» теннисным мячом;
- игра в баскетбол теннисным мячом;
- эстафеты с передачей теннисного мяча:
- с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;

- эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

Упражнения для развития гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед - вверх, в стороны - вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу,верху, впереди, за головой, за спиной) - выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;
- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости

- бег равномерный и переменный;
- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном

темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых теннисисту.

Общая физическая подготовка достигает своих целей только при условии постоянства и непрерывности. Она входит обязательной составной частью в тренировки на всех - периодах подготовки учащихся, не теряет она своего значения и при достижении высокого мастерства, когда возрастает ее роль как средства узкой специализации, обеспечивающего разнообразие, переключение и оздоровление занимающихся.

Чем выше уровень развития физических качеств у теннисистов, тем успешнее у них происходит овладение техникой игры. Физические качества необходимы в таком сочетании, как этого требует специфика игры. Если уровень развития физических качеств недостаточный, овладение техникой будет происходить менее успешно и потребует много времени.

Систематическое применение средств общей физической подготовки должно обеспечить разностороннюю физическую подготовку занимающихся и ознакомление их с техникой других видов спорта. Кроме этого, внимание уделяется развитию таких физических качеств, которые недостаточно развиваются специальными упражнениями и упражнениями по технике и тактике настольного тенниса.

Специальная физическая подготовка

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

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

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

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5X10 метров, 5X15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», прыжки – многоскоки – 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге – 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног, ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

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

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

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

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

Техническая подготовка

В настольном теннисе достижение спортивного результата – выигрыш очка - достигается путем многочисленных приемов и действий, объединенных в систему. Эта система приемов и действий рассматривается как техника соревновательной деятельности настольного тенниса.

С каждым годом все выше уровень сложности игры, а также конкуренция между учащимися. Техника самым непосредственным образом влияет на результат игры, и сегодня нельзя ограничиваться усилиями тренеров-преподавателей и творческими поисками самих игроков в совершенствовании техники игры – появляется насущная потребность детального изучения игры сильнейших современных теннисистов.

Техническая подготовка направлена на обучение учащихся технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования учащимися своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме учащегося, обеспечить ему красоту, выразительность, стабильность и вариативность действий в постоянно меняющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность учащегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять учащийся.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Данные показатели технического мастерства являются особенно значимыми в тех видах спорта, где имеется большой арсенал технических действий, какими являются спортивные игры.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; - показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и световое усиление;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение учащимися каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей настольного тенниса, возраста и квалификации учащихся, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

В настольном теннисе техническая подготовка учащихся во многом определяет разнообразие и эффективность его тактических действий. Овладение техническими приемами и их совершенствование могут быть гораздо более эффективными, если их сочетать с решением тактических задач при противоборстве соперника, которое создает условия, соответствующие соревновательным.

Настольный теннис отличается высоким уровнем ориентировки в сложных условиях, необходимостью обладать быстротой реакции. В современной практике в настольном теннисе с целью глубинного усвоения технических приемов, передвижений и технико-тактических действий применяют методы многократного

повторения технических приемов, моделирования технико-тактических действий и игровых ситуаций в ускоренном темпе, используя в учебно-тренировочном процессе большое количество мячей (повышение интенсивности), в частности в упражнениях со спарринг-партнером или на тренажере "Пушка".

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение, так и расчлененное.

Все эти особенности следует учитывать, при планировании средств физической и технической подготовка в многолетнем тренировочном процессе.

Каждый занимающийся обязан учиться в равной степени правильно и точно подавать, и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, так и в условиях противоборства.

Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, можно переходить к специализации по стилю игры.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки):
 - а) правосторонняя;
 - б) нейтральная основная);
 - в) левосторонняя.
2. Способы передвижений:
 - а) бесшажный;
 - б) шаги;
 - в) прыжки;
 - г) рывки.
3. Способы держания ракетки:
 - а) вертикальная хватка - «пером»;
 - б) горизонтальная хватка - «рукопожатие».
4. Подачи:
 - а) по способу расположения игрока;
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом.
5. Технические приемы нижним вращением:
 - а) срезка;
 - б) подрезка.
6. Технические приемы без вращения мяча:
 - а) толчок;

- б) откидка;
- в) подставка.

7. Технические приемы с верхним вращением:

- а) накат;
- б) топс – удар.

В овладении техникой игры можно выделить три этапа.

Первый – освоение техники. На этом этапе должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. На начальном этапе освоения техники движения еще напряжены и скованны, не всегда плавны и точны.

На втором этапе – этапе закрепления техники – двигательное умение доводится до автоматизма, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, устраняются лишние движения, улучшается координация движений. Теперь можно отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе можно играть с партнерами на счет, устраивать соревнования. Это позволит закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам.

На третьем этапе – этапе совершенствования техники – задача состоит в том, чтобы индивидуализировать технику и тактику игры.

В начале занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, необходимо познакомиться с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствовать» ракетку и мяч, научиться управлять его полетом различными способами, освоить основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве и т.п.

Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекачивание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх или поочередно той или другой ее стороной стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте, и в движении.
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных

направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить – присесть, снова отбить – встать.

При выполнении этих упражнений необходимо:

- ракетку держать так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;
- держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следить за полетом мяча (только глазами);
- отбивая мяч, не тянуть к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

Для закрепления навыка можно выполнять следующие упражнения:

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.

2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лета, не давая ему падать на пол.

3. Игра в парах – мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Для тренировки двигательной реакции, способности управлять полетом мяча и ракеткой в пространстве, а также освоения техники передвижений рекомендуются следующие упражнения:

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10-15 раз в одной серии.

2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10-15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг к другу на расстоянии 3-4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях.

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева. Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить как, другой – подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот.

Перечисленные упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и вдвоем, вчетвером. Если же участвующих больше, то можно устроить

соревнование или эстафеты.

Имитационные упражнения

Упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча, очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, - это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, можно быстро и правильно освоить технику ударов, а также натренировать мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, можно делать имитационные упражнения перед зеркалом.

Если имитационные упражнения используются для разминки, необходимо подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:

- совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;
- совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;
- совершенствовать технику передвижений;
- совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;
- совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях.

Упражнения следует выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенной темпе, либо произвольно по желанию, например – игра с тенью или воображаемым соперником.

Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: левого угла, середины и правого угла.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого стола.
5. Из правого угла стола – срезка, из середины стола – накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола – срезка, из правого угла – накат или топ-спин

справа.

7. Из правого угла стола – срезка, из левого угла – накат или топ-спин.

8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева.

9. Можно выполнять слева накат, справа – топ-спин или слева – топ-спин, справа – завершающий удар.

10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.

11. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.

12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

13. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.

3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.

4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.

5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.

6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

7. Срезка слева из середины стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.

8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.

9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.

10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.

12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность в настольном теннисе рассматривается как

умение учащегося грамотно построить спортивную борьбу с учётом индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактика в настольном теннисе определяется тремя основными факторами:

- 1) подготовленностью игрока,
- 2) подготовленность соперника,
- 3) объективными условиями игры.

При этом смысл тактики учащегося заключается в использовании таких способов ведения спортивной игры, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление противника.

Техника нападения.

Техники передвижения.

Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ);

- с незначительным переносом ОЦТ;
- с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи.

Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении.

Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Уметь:

- выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Основной принцип тактики - целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника.

Если учащийся правильно оценивает возникающие игровые ситуации, принимает верные решения и действует целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника, успех гарантирован.

Напрасно некоторые игроки рассчитывают только на скорость и мощь своих ударов. Во встрече равных соперников преимущество будет иметь тот, кто лучше действует тактически, т.е. умело и своевременно использует различные тактические варианты игры. Однако нельзя полагаться и на одну тактику. Даже самый блестящий тактический план не принесет желаемого результата, если игрок не сможет воплотить свои задумки в игре. Поэтому, осваивая азы техники, старайтесь сочетать их с изучением тактики. Необходимо научиться уже освоенные технические приемы использовать в тактических комбинациях.

Тактика - это средства, формы и способы ведения игры. Средства ведения игры - это те технические приемы, которыми вы овладели и которые используете для построения тактики игры.

Форма ведения игры - это тактическая направленность применяемых технических приемов, которая рассматривается в конкретной игровой ситуации.

Технические приемы по тактической направленности делят на атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные.

Атакующими называют действия, цель которых - активно выиграть очко. *Контратакующими* считают такие действия, когда на атаку соперника отвечают более активными действиями, стараясь перехватить инициативу или выиграть очко.

К *подготовительным действиям*, как правило, относят приемы, задача которых - удерживая мяч в игре, создать удобную ситуацию или вынудить соперника возвратить такой мяч, чтобы было удобно начать атаку.

Цель защитных действий из сложной игровой ситуации, когда невозможно сыграть активно, любым способом вернуть мяч на половину стола соперника, не ошибиться и в то же время не дать ему возможности атаковать.

Игроки нападающего стиля - это те, кто разыгрывает мячи в быстром темпе, применяет атакующие и контратакующие удары, стремится владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности - атаковать и контратаковать.

Представители защитного стиля мало рискуют, в основном ожидают ошибок соперника, придерживаясь точных и стабильных действий, долго разыгрывают очко. Универсальные игроки - это те, кто сочетает защитные действия с нападением и контрнападением. При активной защите игрок не

выжидает ошибок соперника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям.

Стиль игрока во многом зависит от его характера, темперамента. Любой стиль игры в настольном теннисе по-своему хорош и выигрышен, поэтому, выбирая собственный, старайтесь играть так, как вам приятно, чтобы не было чрезмерного напряжения и недовольства от того, что задуманные действия не получаются.

Тактика одиночной игры

Розыгрыш очка состоит из подачи или приема подачи, в зависимости от очередности действий, и непосредственно обмена ударами. Каждый из этих элементов игры имеет свои особенности применения и свою тактику.

Тактика подач - один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 5 - 8 подач, иными словами, игрок 5 - 8 раз имеет право первого удара. Однако замечено, что, увлекаясь обменом ударами, игроки нередко забывают о преимуществе своей подачи. Подача - единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника, т.е. не является ответным действием на его удар. Поэтому у подающего есть все возможности, чтобы продуманно и точно выполнить этот прием.

В наши дни роль подачи в настольном теннисе как в одиночных, так и в парных играх значительно возросла. Так, с помощью сложных сильно крученых и резаных подач, если они есть в арсенале, даже в борьбе с опытным соперником может выиграть 3-5 очков в партии. Подача - технический прием, с которого начинается тактическая атака. Это первый удар по уязвимому месту соперника, первый шаг к выигрышу очка. Если раньше в настольном теннисе подачу считали лишь средством введения мяча в игру, то сейчас ее относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками, исповедующими игру нападающего стиля, почти не применяют, так как это дает им возможность сразу начать атаку. Однако такие подачи можно применять в игре с приверженцами защитного стиля. Самой надежной считается очень короткая подача, в ответ на которую сопернику трудно выполнить сильный удар или топ-спин. Но если и он возвращает короткий мяч, то это не даст вам возможности начать атаку. В таких случаях приходится выжидать случайного мяча, игра затягивается и успех розыгрыша очка зависит от многих непредвиденных обстоятельств.

В наши дни наиболее эффективными считают быстрые длинные, подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Опытные игроки для развития атаки со своих подач довольно часто подают мячи со сложным вращением в середину стола -так, чтобы сопернику неудобно было ни начать атаку, ни коротко отбить мяч.

Играя на счет, нужно помнить, что хорошая подача нередко решает исход матча. Что-бы подача была эффективным средством нападения, постарайтесь в совершенстве овладеть двумя-тремя ее способами и использовать их в зависимости от конкретной обстановки. Здесь очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке, в технике игры. При этом подача должна отличаться точностью, силой, разнообразием вращений и скоростей полета мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

Тактика розыгрыша очка - это один из наиболее разнообразных и сложных разделов тактики игры. Ведь после подачи и ее приема действия игроков становятся менее предсказуемы и возникает бесчисленное множество игровых ситуаций, в которых очень трудно в кратчайший миг между ударами найти самый эффективный тактический вариант.

Составляющие тактики розыгрыша очка в современной игре - это скорость ответных действий, или темп игры, который можно навязать сопернику, выполняя удары по восходящему мячу, высокая точность и стабильность технико-тактических приемов, активные атакующие и контратакующие действия, приемы с различными вращениями мяча, умение создать в игре сложные и неожиданные ситуации и т.п.

Существуют такие тактические варианты розыгрыша очка как: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра (обманы), усыпление с неожиданными быстрыми действиями, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, «зажим», программирование действий. Тактический вариант «смена игрового ритма» используют, чтобы выбить соперника из удобного для него ритма игры и не давать ему приспособиться к новому, постоянно изменяя скорость возврата мячей. Прибегая к такой тактике, можно посылать то быстрые, то медленные мячи. Аритмичное ведение игры может привести соперника не только к ошибкам, но и к срыву ритмической структуры техники его

игры.

Эффективнее всего применять этот тактический вариант в игре с новичками, так как их движения еще недостаточно координированы, а варьирование ритма движения значительно снижает так называемое чувство мяча. Тактический вариант «длительный розыгрыш очка» часто используют опытные игроки, встречаясь с несдержанными соперниками, которые стремятся играть активно и сами часто ошибаются. Используя этот вариант, стараются как можно дольше удерживать мяч в игре и дожидаться ошибки соперника или момента, когда он устанет и ослабит внимание, тогда при удобном случае атакуют и контратакуют. К длительному розыгрышу очка можно прибегнуть, когда играет против слабо физически и психологически подготовленных соперников. Тактический вариант «перехват инициативы» (или контратака) предлагает активное ведение игры и стремление владеть инициативой при розыгрыше очка любыми техническими приемами. Нужно быть готовым к атакам соперника и на его атакующие действия отвечать неожиданными контратакующими, так, чтобы он не успел подготовиться к ответному удару. К этому тактическому варианту рекомендуется прибегать в игре с сильным и опытным соперником.

Тактический вариант «запутывание игровых действий» используют для выигрыша очка - выполняют технические приемы, в которых придают мячу разные вращения, заставляя соперника перед каждым ударом решать, как сыграть дальше. Здесь можно использовать различные технические приемы и по-разному: посылая мячи то длинные, то короткие, с разным вращением верхним, нижним, нижнее - боковым и т.д. Этот тактический вариант рекомендуют против игроков, слабо разбирающихся во вращениях мяча или не умеющих быстро анализировать возникающие игровые ситуации. Тактический вариант «нелогичная игра» (обманы) можно с успехом использовать во встречах с игроками любого стиля игры, прибегая к обманным движениям, чтобы ввести соперника в заблуждение и заставить ошибиться. Допустим, игрок всеми подготовительными действиями показывает, что будет выполнять накат по диагонали, но в последний момент взаимодействия ракетки с мячом направляете его по прямой или замахиваетесь так, будто собираетесь нанести сильный удар. Соперник, естественно, отходит от стола, а вы, подведя ракетку к мячу, слегка перебиваете его через сетку. Однако применение этого тактического варианта требует отличного владения техникой и хорошего «чувства» мяча.

Тактический вариант «усыпление внимания и последующие неожиданные быстрые действия» также применяют во встречах с игроками различного стиля

игры, но наиболее эффективен он в игре с теми, кто придерживается защитного или универсального стиля игры.

Тактический вариант «постоянное изменение направления полета мяча» позволяет поставить соперника в трудное положение. Постоянно направляя мяч в разные углы или диаметрально противоположные участки стола, вы можете заставить его отвечать на удары все время в движении и тем самым ошибаться. Поставить в трудное положение можно и вынуждая его двигаться вперед-назад, вправо-влево или и так, и так одновременно. Выдержать такую игру соперник долго не сможет и будет или играть «удобно» для вас, или опаздывать с моментом удара, тянуться к мячам и - ошибаться. Тактический вариант «зажим» используют в тех случаях, когда у соперника явно хромает техника.

Наблюдая за игрой мастеров настольного тенниса, вы, наверное, видели, как они используют такой тактический вариант игры, как «программирование действий». К нему обычно прибегают при розыгрыше очка, когда стремятся свести игру к типичным для данного игрока ситуациям, в которых можно применить свои заранее наигранные комбинации. Прибегая к этой тактике, вы должны программировать свои действия, стараясь также предугадать и действия соперника. Применение отработанных тактических комбинаций - один из эффективнейших и зрелищных тактических приемов. В зависимости от того, с кем вам предстоит играть, следует строить тактику ведения игры и подбирать соответствующие тактические комбинации.

Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля

Если игрок предпочитает нападающий стиль игры и встречается с соперником, придерживающимся такого же стиля, то старается навязать ему свою, удобную тактику. Стремится постоянно владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий.

Для этого обращают серьезное внимание на набор применяемых им подач. Подача должна быть или выигрышной, или такой, чтобы, с одной стороны, не дать возможности противнику начать с нее атаку, а с другой - создать предпосылки для своей атаки. Рекомендуем применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего из удобной позиции.

Для достижения успеха важно также уметь принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку и в то же время самому быть готовым выполнить ее в любой момент. Для построения тактики игры против игрока нападающего стиля могут подойти все перечисленные тактические варианты. Выбор их зависит

прежде всего от игрока возможностей и особенностей игры соперника. Поэтому стараются иметь в своем арсенале не только выигрышный технический прием, который с гарантией обеспечит вам выигрыш очка, но также хорошо наигранные, отработанные тактические варианты и комбинации технических элементов на своей подаче, на приеме подачи соперника, а также в ходе розыгрыша очка, применение которых позволит вам выиграть очко.

Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля

Подачи также имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Стараются применять атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Подачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с подачи начать или завершить атаку.

Для построения тактики игры с игроками защитного стиля рекомендуется применять тактические варианты смены игрового ритма, постоянного изменения направления полета мяча, усыпления внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями, особенно направляя мяч в живот или в противоположный от места нахождения соперника угол стола. Приносит также успех тактический вариант «зажим» в один из углов стола, чтобы затем неожиданным быстрым ударом, накатом или топ-спином в другой угол стола застать соперника врасплох. Если соперник плохо двигается вперед-назад, то посылают мячи разнообразно, направляя их именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершают атаку. Игроки защитного стиля иногда стремятся выиграть очко сами и, не выжидая ошибки, могут неожиданно не только атаковать по короткому мячу со стола, но и контратаковать ударом или контртопспином. Нужно быть готовым к подобным атакам, научитесь отвечать на такие мячи контратакующими действиями.

Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля

Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выиграть очко удастся либо в результате ошибки игрока атакующего стиля, либо, когда атакующий даст возможность выиграть активно игроку защитного стиля. Игрок защитного стиля, в отличие от нападающего, который атакует серийно, свой коронный, сильный атакующий элемент выполняет, как правило, один раз, что усложняет его прием соперником. Игрокам защитного стиля рекомендуется в основном использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма,

запутывая игровыми действиями, нелогичной игрой и другие, имеющие цель не дать сопернику серийно нападать и завершать начатую атаку.

Тактика защитной игры против игрока защитного стиля

Когда встречаются два игрока, исповедующих один стиль, то иногда один из них меняет свое игровое амплуа и играет как игрок нападающего стиля. В таких случаях подходят перечисленные уже тактические варианты и комбинации для нападающего игрока против игрока защитного стиля и игрока защитного стиля против нападающего. Еще одна ситуация - два игрока ведут выжидательную игру, надеясь на ошибки соперника. В этом случае можно применять такие тактические варианты, как нелогичная игра, смена ритма в игре срезками, «зажим» и некоторые другие. Однако если для ускорения игры вводится правило 13 ударов, тогда надо стремиться активизировать игру на своих подачах, применяя варианты для нападающего стиля, а также активно играть на подачах противника, так как противник, готовя свою атаку, часто забывает о предосторожности и возвращает удобные для атаки мячи. Как бы ни играл соперник - в защитном или нападающем стиле, стараются разнообразить игру, варьировать ее темп. Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре исключительно важны.

Знание тактических комбинаций, вариантов, владение ими помогут правильно составлять тактический план и успешно осуществлять его в игре с конкретным противником.

Выбирая тактические варианты и комбинации игры, исходите из уровня физической и технической подготовленности и возможностей соперника. Противопоставляют свои сильные стороны слабым сторонам соперника, стараются нейтрализовать его сильные стороны - и добьетесь успеха в игре.

Тактика парной игры

Самое увлекательное в настольном теннисе - все-таки парная игра. Пары, составляют мужские, женские и смешанные, или, как их еще называют, микст. В парных играх нагрузка не меньше, чем в одиночных. И хотя партнеры отбивают мяч поочередно, двигаться во время игры приходится гораздо больше. Парная игра привлекательна своей эмоциональностью. Ведь два человека - это уже коллектив, и очень важно в таком коллективе уметь действовать согласованно.

Залог успеха в парной игре - в подборе партнеров. Не всегда отличная техника одиночной игры позволяет демонстрировать мастерство в паре. Хорошо сыгранную пару отличает сплоченность, согласованность действий, взаимопонимание - не только с полуслова, но и с полувзгляда, боевой настрой и, что очень важно, доброжелательное отношение друг к другу. Часто бывает,

конфликт между партнерами приводит к проигрышу не только очка, но и партии. Ведь особенностью парной игры является то, что каждый из игроков старается уменьшить число сложных моментов для партнера, создать ему максимально удобные условия для атаки или самому реализовать выигрышные моменты. По правилам парной игры стол делится срединной линией на две половины, и при подаче вы направляете мяч из правого квадрата своей половины в правый квадрат половины стола соперника.

Расстановку игроков для очередности приема в первой партии выбирает та пара, которая принимает подачу. Если пара выбрала право первой подавать, то должны решить, кто будет подавать первые две подачи; затем принимающая пара решает, кто у них будет принимать подачи. После каждой двух подач происходит не только смена подающего, но и перестановка игроков. Так, игрок соперничающей пары, который принимал подачи, получает право подавать, а в той паре, которая только что подавала, партнеры меняются местами и разыгрывающий становится принимающим.

Для того чтобы не сбиться при смене расстановки, что меняются местами, а, следовательно, и функциями партнеры той пары, которая перед сменой подач подавала. Иными словами, после каждой серии в две подачи партнер подававшего игрока переходит на место принимающего. Кроме того, в каждой последующей партии расстановка партнеров меняется. И тот, кто подавал в предыдущей партии, должен подавать уже на другого партнера соперничающей пары. При смене сторон в решающей (третьей или пятой) партии принимающие после выигрыша одной из пар 5 очков партнеры должны изменить расстановку.

Если партнеры нарушили расстановку, то судья или кто-то из игроков (если нет судьи) должен остановить игру и восстановить правильное чередование подач и приемов мяча. Однако все разыгранные до остановки игры очки засчитываются. При этом отбивать мяч игроки должны поочередно в строго установленном порядке. Если партнер два раза подряд ударил по мячу, то очко считается проигранным. В связи с этим игрокам и приходится много двигаться: сыграл сам - уступи место у стола партнеру. Поэтому-то умение правильно двигаться имеет такое большое значение в парной игре.

Тактика игры в паре

Тактика игры в паре, как и в одиночной игре, во многом зависит от индивидуальных возможностей теннисистов, поэтому давать конкретные рекомендации на все возникающие случаи практически невозможно.

Первое непреложное правило парной игры заключается в том, чтобы

воспользоваться слабостями соперников в технике ударов и передвижений. Еще одно непреложное правило парной игры - стабильно владеть подачами и мощными ударами, уметь быстро и согласованно передвигаться по площадке и не бояться ответных ударов соперника.

Независимо от того, какие варианты и комбинации тактики будете применять, в парной игре, как и в одиночной встрече, важно уметь играть на своих подачах и на приеме подач. Здесь это намного сложнее - ведь комбинации должны быть согласованы с партнером. Да и в выполнении подач в парной игре есть свои маленькие секреты.

Подачи.

Так как направление подачи заранее определено, она не может быть неожиданной для соперника. И, зная заранее, куда она направлена, тот будет готовиться к контратаке, используя свой коронный технический прием. Поэтому подавая, старайтесь послать мяч коротко и ближе к средней линии. Такая подача не даст возможности сразу же ответить атакой и затруднит соперничающей паре передвижение по площадке. Для более четкого взаимодействия рекомендуют заранее обговорить с партнером условные сигналы, обозначающие различные виды подачи - например, сжатый кулак, отставленный в сторону мизинец или большой палец. Допустим, для того чтобы партнер знал, какую подачу вы собираетесь сделать, и подготовился к ответным действиям соперника, под столом покажите рукой, в которой зажат мяч, условный сигнал. Тогда ему уже не нужно следить за действиями подающего, а все внимание он сосредоточит на ответных действиях соперника.

Розыгрыш очка.

Большинство игроков в современном настольном теннисе стремятся играть в ближней зоне. Это позволяет вести игру в более высоком темпе, в наиболее разнообразных направлениях, чем осложняет сопернику передвижения. Поэтому тактика парных игр основывается на применении таких технических приемов и в таких направлениях, при отражении которых соперники, доставая мячи, мешают друг другу, сталкиваются или, наоборот, не успевают ударить по мячу. Настольный теннис многообразен. Во время игры часто возникают такие ситуации, которые порой и предусмотреть-то трудно. Поэтому полезно познакомиться с некоторыми тактическими приемами, которые в большинстве случаев помогают выиграть или принять правильное решение. Разберем несколько типичных вариантов тактики парной игры.

Если игрок и его партнер придерживаются нападающего стиля, могут

выполнять удары в одну и ту же зону стола соперников, чтобы заставить игроков сместиться в один из углов стола, а затем нанести быстрый удар в противоположном направлении. Можно также применять атакующий тактический вариант, при котором удары выполняют в незащищенные места на половине стола соперничающей пары, чтобы изменить излюбленные, привычные стойки соперников и создать благоприятные условия для завершения начатой атаки.

Если соперничающая пара хорошо двигается по площадке, нужно выбрать иной вариант тактики. Цель его - заставить соперников постоянно сталкиваться и мешать друг другу, отражая мячи. Для этого оба партнера посылают мячи независимо от расположения соперников в одну и ту же зону стола, чаще в его середину. Если же эта хитрость не достигает цели и учащиеся успевают уступать друг другу место для выполнения ударов, попробуйте направлять мяч в сторону только что выполнившего удар игрока или в том направлении, куда он отходит. А вот еще один тактический вариант. Его целесообразно использовать для того, чтобы не дать соперникам начать атаку. Выполняют так называемую трехходовую комбинацию: дважды сыграйте в один угол, чтобы игроки оказались рядом, а затем неожиданно пошлите мяч в противоположный угол так, чтобы соперник, отражающий его, не смог до него дотянуться. Желательно, чтобы при этом мяч летел по прямой, - такой удар значительно быстрее диагонального и часто застает соперника врасплох. Наконец, еще вариант тактики. Суть его в следующем: вы с партнером посылаете мяч в разных направлениях, заставляя соперников разойтись к углам стола, а затем дважды направляете его в одну и ту же зону. Особенно эффективна такая тактика, когда соперники слабо взаимодействуют или медленно передвигаются. Играть с соперниками, придерживающимися защитного стиля, сложно, так как они выполняют в основном точные подрезки, затрудняющие проведение быстрых ответных атакующих ударов. Вести игру в таком случае надо, сочетая длинные накаты с укороченными срезками и используя сильно крученые топ-спины, после приема которых мяч обычно поднимается выше сетки, что удобно для завершения атаки.

В некоторых случаях против такой пары рекомендуют использовать серийное нападение накатами или топ-спинами в одну зону стола либо в разные точки, чтобы вынудить игроков соперничающей пары отойти далеко от стола для защиты. После этого посылают укороченный мяч и, выбрав удобный момент, выполняют удар, направленный в туловище соперника или в один из углов стола.

Играя против пары, где оба игрока предпочитают защитный стиль,

рекомендуется или постоянно менять направления полета мяча, чтобы заставить соперников двигаться и затруднить им активную игру, или, наоборот, - если они хорошо выполняют удары по косым мячам, направлять мячи в живот и, выбрав удачный момент, проводить контратаку. В остальном же все тактические варианты одиночной игры может с успехом использовать и в парной игре. Самое основное - гибко варьировать тактику в соответствии с меняющейся в ходе игры обстановкой.

Итак, в парной игре очень важно правильно выбрать тактический вариант. Но не менее важно определить не только позиции и способы передвижений, к которым будут прибегать партнеры, но и ведущего пары. Обязанности ведущего должен взять на себя игрок, старший по возрасту или имеющий большой соревновательный опыт. В этом случае пара будет быстрее находить благоприятные моменты для атаки, играть более согласованно, слаженно. И еще очень важно определить разыгрывающего и главного атакующего. Первый должен уметь начинать и поддерживать атаку, а его партнер выполнять сильные завершающие удары. Старайтесь заранее наметить общие и частные задачи каждому партнеру, распределить обязанности, тогда будет обеспечена четкая согласованность действий.

Нужно помнить: в парных играх важно не самому сыграть, а дать возможность сыграть партнеру. Совместные четко организованные и согласованные действия помогут вам достичь победы. Однако только научившись грамотно играть и быть хорошим партнером, освоив тонкости парной игры, вы получите от нее истинное удовольствие.

Общие принципы тактического построения игры

Выбор тактической схемы игры определяется уровнем тактического мышления учащегося и его техническими возможностями. Творческие возможности мышления требуют постоянного совершенствования и зависят от объема тактических знаний, соревновательного опыта, непосредственной подготовки к встрече, а также целенаправленных тренировок. Тактическое построение игры – большой каждодневный процесс, осуществляемый тренером-преподавателем и учащимися вместе и порознь. Без него не может быть заметного роста мастерства. К сожалению, этому процессу в большинстве случаев уделяют гораздо меньше внимания и усилий, чем требуется.

Какие бы ни использовались тактические построения в игре, они подчиняются некоторым принципам, которые сформировались в настольном теннисе. Перечислим наиболее важные из них:

1. При разработке тактического плана прорабатывается несколько вариантов

– основной, запасной (когда основной план не дает явных преимуществ), отвлекающий (чтобы не было привыкания к основному).

2. Максимальное использование преимущества своих подач. Ведь подача – единственный ход в розыгрыше очка, когда мы не зависим от намерений и силы соперника и можем сами определить характер возможного розыгрыша мяча. В спортивных играх это называется исполнением стандартов. Именно поэтому на тренировках теннисистам приходится неустанно шлифовать полдачи с возможными продолжениями.

3. По той же причине первостепенное внимание уделяют приему подач соперника, чтобы попытаться лишить его преимущества подачи. И если есть возможность, то теннисисту стоит постараться изучить арсенал его подач заранее или, по крайней мере, зафиксировать их на будущее.

4. Игровая дисциплина подразумевает четкое выполнение плана игры, что не исключает импровизации, конечно, не выходя за рамки намеченного плана.

5. В игре с соперником ниже классом во избежание ненужных осложнений теннисисту необходимо играть собранно с первого очка (никогда не допускать «пижонства»).

6. С игроками своего уровня и слабее игру желательно строить на надежности (стабильность и точность). С игроками более высокого класса имеет смысл увеличивать долю риска.

7. Развивать в себе умение играть на другой стороне стола – т.е. уметь оценивать действия соперника и своевременно реагировать на них.

8. И план игры, и сама игра должны быть построены на минимуме хорошо освоенных игровых схем, которые, в свою очередь, должны базироваться на коронных ударах, т.е. наиболее эффективных в арсенале теннисиста. Это позволит игроку проявить себя наилучшим образом и совершить минимум ошибок.

9. Игра строится не от счета, а от игровой ситуации. Решения принимаются на основе логики, а не под влиянием всплеска эмоций.

10. Если выбранная тактика в целом дает положительные результаты, то ее не надо менять. Незначительная коррекция по ходу игры – не в счет. Если же тактика себя не оправдывает, необходимо ее кардинально поменять.

Анализируя тактику игры, очень важно правильно оценить причины проигрыша очка – это результат неправильной тактики или банальная техническая ошибка, или, может быть, недостаточная концентрация внимания.

Тактический план на игру

Тактическое мастерство заключается в умении грамотно построить ход

борьбы в матче, наиболее эффективно используя свои технические возможности, физическую подготовленность и волевые качества с учетом возможностей и особенностей соперника, его сильных и слабых сторон. Обычно свои тактические действия игрок вместе с тренером-преподавателем намечает в тактическом плане, который составляют до начала встречи и которого игрок придерживается, пока его осуществление дает положительные результаты. Исходные данные для составления тактического плана – сравнительный анализ техники, тактики, физической и психологической подготовленности соревнующихся игроков. Кроме этого, приходится использовать вероятностную тактику, которая предполагает преднамеренные экспромтные действия, когда игрок планирует начальные ходы, а продолжение его игры зависит от конкретных действий соперника. Часто имеет место применение эвристической тактики, которая строится исключительно на экспромтном реагировании учащегося в зависимости от возникающей на столе игровой ситуации.

Сравнительно несложно составить тактический план на игру с соперником, с которым теннисисту уже приходилось встречаться или которого неплохо изучил тренер-преподаватель, или игру которого удалось внимательно посмотреть. Тогда известны его сильные и слабые стороны, его стилевые особенности, его излюбленные тактические комбинации. Поэтому многие учащиеся придают большое значение изучению своих возможных соперников и ведут специальные записи, создавая своеобразный банк данных на потенциальных конкурентов.

Сложнее готовиться к встрече с незнакомым противником. Конечно, кое-какую информацию можно попытаться собрать у коллег, но все равно план может быть намечен только после первых разыгранных очков, когда постепенно вырисовываются игровые возможности соперника. В этих случаях следует делать ставку на применение в первую очередь своих коронных ударов и по ходу встречи вносить необходимые коррективы в игру.

Стратегия игрока определяется двумя главными вопросами:

В каком направлении желательно развивать игру? Чего хотелось бы избежать?

И вытекающими из них частными: -каково главное оружие соперника?

- в чем его слабость?

- как я могу использовать свои лучшие удары именно против этого соперника? - что сделать, чтобы не дать ему воспользоваться моими слабостями?

Размышления над этими вопросами и ответы на них позволяют сформировать каркас тактического плана игры.

Анализируя технику соперника, важно прежде всего определить, какими ударами он владеет лучше, а какими хуже. Правильно использовать свою игру – значит *заставить соперника чаще применять свои слабейшие удары и попытаться ограничить возможность использования им своих сильнейших технических приемов.*

Простейший способ – систематически направлять мяч под слабую сторону и ожидать ошибки. Однако такой примитивный план далеко не всегда дает желаемый результат, так как соперник, ожидая такие удары, имеет возможность к ним подготовиться и, кроме того, ему предоставляется возможность играть не в движении, а с места. Такая игра будет слишком комфортной для продвинутого теннисиста. Более эффективно можно использовать слабую сторону соперника, послав предварительно кривой мяч в противоположную сторону, а затем нанести быстрый удар в открывшийся «слабый» угол стола. Если, например, у соперника сильный удар справа, теннисисту следует установить, одинаково ли хорошо он бьет по мячу, плоскому или подрезанному, короткому или длинному, посланному косо или в живот, как он принимает топ-спины с разной траекторией. Может оказаться, что соперник неуверенно играет против свечей, особенно направленных под левую руку. Есть игроки, так называемые «контровики», хорошо играющие против быстрых ударов, которые как бы используют силу и скорость мяча противника и безошибочно возвращают мячи, направляя их в разных направлениях, не затрачивая при этом особых усилий. Против таких теннисистов не следует играть в быстрый обмен ударами, розыгрыш очка должен носить «рваный» характер, когда темп игры меняется. Часто игроки недостаточно хорошо передвигаются, что может быть использовано для достижения игрового преимущества.

Если теннисист обладает сильным эффективным элементом игры, с которым не удастся справиться противнику, то он может добиться победного результата, не считаясь с тактикой соперника. Однако такая возможность предоставляется нечасто.

Чаще всего встречаются игроки, хорошо подмечающие недостатки своих соперников и пытающиеся их использовать. Кроме того, соперник может по ходу игры изменить свою тактику, если она не приносит ему пользу. Важно своевременно определить этот момент и вовремя внести коррективы в свою игру.

Психологическая составляющая.

Очевидно, что тактические действия игрока находятся в тесной зависимости от его волевых качеств. Мы часто сталкиваемся в спорте с тонкими

стратегиями и тактиками, которым для победы иной раз не хватает настойчивости, цепкости и концентрации внимания, а бывает, наоборот, видим амбициозных и волевых игроков, которым хоть и не хватает технико-тактического мастерства, но за счет упорной борьбы от первого до последнего очка и полной самоотдачи они добиваются желаемой победы. Поэтому наиболее успешное выступление обеспечивается, как правило, умением тактически грамотно подготовиться к соревнованиям и проявить в них лучшие качества характера.

Постоянно возникает ситуация, когда среди нескольких приблизительно равных лидеров победителем удастся стать тому, кто сумеет по крупицам суммировать незначительное преимущество в каждом из компонентов подготовки – сыграть немного надежнее, удачно рискнуть в нужный момент, проявить чуть большую сосредоточенность в розыгрыше решающих очков. Обычно такую возможность игроку представляет турнирный опыт и качественная подготовка. Например, применение сложных тактических схем, к которым теннисист недостаточно подготовлен, кончается, как правило, неудачей.

Не менее опасна недооценка своих сил. Она ведет к появлению робости, излишней осторожности, замедлению темпа игры. Довольно часто опасность подстерегает игрока в самый неожиданный момент – и подготовлен неплохо, и самооценка правильная, и добился преимущества по ходу игры. И когда до победы остается несколько очков, он вдруг начинает осторожничать, боится упустить достигнутое преимущество и, вместо того чтобы продолжать игру в своем стиле, приносившем успех, снижает активность, надеясь на ошибки соперника, или же начинает формировать игру, излишне рисковать.

Конечно, спады в ходе встречи – явление естественное, но учащиеся волевые, как правило, выходят из полосы временных неудач быстрее и с минимальными потерями. Особенно в концовках партий, когда розыгрыш одного-двух очков решает исход всего матча. Более волевые игроки в такие моменты оправданно рискуют, оптимально сочетают силу удара с точностью – все это приносит победу.

Как отмечалось, тактический план игры очень важен. Однако такой план не всегда удастся осуществить на практике. Может случиться, что игроку не удастся техническое исполнение плана или соперник существенно отступил от предполагаемой тактической схемы игры. Поэтому, кроме основного плана, надо иметь в запасе другие варианты, которые при необходимости можно задействовать.

Иногда продумывается каждый ход в ответ на возможное действие

соперника. Выбирая на каждую встречу наилучший, с точки зрения игрока план, необходимо твердо в него верить и осуществлять. Ведь сомнения способны разрушить самую лучшую установку.

В развитии тактического мышления своих подопечных, в умении осуществлять ими тактическое планирование и реализацию этих планов в соревнованиях видна колоссальная роль тренера-преподавателя.

Программный материал по этапам, годам обучения и видам подготовки

Этап начальной подготовки

Программный материал для занятий

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей

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

Базовая техника

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения 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 половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;

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

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

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

- вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

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

Базовая тактика

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-роботом) по

направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со своего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером-преподавателем» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.
4. Принять участие в 2-3 соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч.

Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

Тренировочный этап

Этап начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 1 и 2 годов обучения)

Программный материал для занятий

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей

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 увеличивая 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 диагонали и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Поддача. На основе овладения подачей накатом и приема мяча 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 на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

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

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

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона). 5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

***Этап углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы
3-5 годов обучения)***

Программный материал для занятий

Педагогическая ориентировка для тренеров-преподавателей

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

Базовая техника

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

2. Подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактик у быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

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

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

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

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

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

8. Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

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

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

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

Техника комбинаций

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

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнить атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующего удара.

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 срезов + 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 $\frac{1}{2}$ стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на $\frac{1}{2}$ стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на $\frac{1}{2}$ и $\frac{2}{3}$ стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на $\frac{2}{3}$ стола.

7. Накат + завершающий удар на $\frac{2}{3}$ стола.

8. Официальные соревнования.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;

3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности учащегося, организацию внимания в предстартовый период

соревновательной деятельности.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами являются развитие морально-волевых качеств личности, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки учащихся в каждом конкретном случае.

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки теннисистов является достижение состояния *психической готовности* к эффективной игровой деятельности.

Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс. Подготовка к соревновательной деятельности в современном настольном теннисе – сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности теннисиста. Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет

противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности учащегося, но и от его психологической готовности.

Психологическая готовность учащегося к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) учащегося в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;
- уверенностью учащегося в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом учащегося, как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическая подготовленность юных теннисистов особенно ярко проявляется в соревнованиях. Официальный матч – это пробный камень достижений тренера-преподавателя в психологической подготовке команды. В календарной игре учащиеся испытывают предельные напряжения и полностью раскрывают как свои волевые достоинства, так и недостатки. В напряженном матче довольно быстро формируются ценные психологические качества теннисиста. Учитывая эти особенности соревновательных игр, нужно воспитывать сильных духом игроков в учебных, контрольных, календарных играх.

О психологической готовности игроков к матчу особенно необходимо заботиться во время сообщения им установки на игру. Никогда не заострять внимание теннисистов на сильных сторонах игры противника. Только рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий.

Самой важной и трудной борьбой учащегося является его борьба с самим собой, за преодоление своих психологических недостатков. Один из лозунгов, стимулирующий психологическую подготовку глосит: «Единственная схватка первостепенного значения – это схватка с самим собой!». Победив собственную слабость, теннисист больше выиграет в соревновании, чем, если даже одержит победу над несильным противником. И проигрывши сильнейшему может

обернуться психологической победой.

Таким образом, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с учащимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе.

В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков.

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением учащихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер-преподаватель подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания учащегося в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.

10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер-преподаватель должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние учащегося, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть учащихся, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

Планы распределения программного материала в годичном цикле

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

4.2. Учебно-тематические планы по теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

Таблица № 17

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:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,

				нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	апрель-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	В течении учебного года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. <u>Правила</u> в ида спорта	≈14/20	В течении учебного года	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. <u>Положение</u> о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	В течении учебного года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	Январь-июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/	≈600/960		

спортивной специализации)	свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	В течении учебного года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	В течении учебного года	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	В учебного течении года	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	В учебного течении года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	Январь-июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈60/106	В течении учебного года	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	---------------------	---------	-------------------------	--

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказания первой помощи, применения восстановительных средств и психологической подготовке проводят ответственные специалисты.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Настольный теннис – олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. В XX веке игра заметно эволюционировала в связи с изменением технологий производства мячей и ракеток и совершенствованием технического мастерства обучающихся.

Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Программа отражает целевые установки и содержательную часть основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологии обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки учащихся на весь многолетний период обучения - от начального обучения до совершенствования спортивного мастерства.

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».

Как вид спорта настольный теннис выделяет свои спортивные дисциплины – составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований. Настольный теннис во Всероссийском реестре видов спорта имеет Номер-код 0040002611Я. Перечень спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», реализуемых в МБУ ДО СШ № 5 г. Сочи представлен в таблице № 18.

Таблица № 18

Перечень спортивных дисциплин

№ п/п	Наименование спортивных дисциплин		Номера-коды дисциплин
1	2		3
Настольный теннис	004 000 2 6 1 1 Я	одиночный разряд	004 001 2 6 1 1 Я
		парный разряд	004 002 2 8 1 1 Я
		смешанный парный разряд	004 003 2 6 1 1 Я

Примечание.

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

Я – все категории.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-техническим условиям реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- наличие договора на оказание медицинской помощи обучающимся образовательной организации с медицинскими организациями города Сочи края с учетом нахождения каждого места осуществления спортивной подготовки, в соответствии с приказом министерства здравоохранения Краснодарского края от 16 августа 2017 г. № 3794 «Об организации оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период обучения и воспитания в образовательных организациях».

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, Приложение № 10 и обеспечение спортивной экипировкой, Приложение № 11

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В нижеприведенных таблицах указаны минимальные требования для обеспечения оборудованием, инвентарем и экипировкой учащихся МБУ ДО СШ

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 19

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

Таблица № 20

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Основание ракетки для настольного	штук	на обучающегося	-	-	1	1

	тенниса						
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1
5.	Торцевая лента для предохранения оснований и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица № 21

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Кадровое обеспечение

Образовательное учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определённых дополнительной образовательной программой спортивной подготовки образовательного учреждения, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учётом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников дополнительного образования»).

Образовательное учреждение укомплектовано медицинскими работниками, вспомогательным персоналом.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала образовательного учреждения является обеспечение в соответствии с новыми образовательными реалиями и задачами адекватности системы непрерывного педагогического образования происходящим изменениям в системе образования в целом. При этом темпы модернизации подготовки и переподготовки педагогических кадров должны опережать темпы модернизации системы образования.

В учреждении создано нормативно-правовое, информационно-методическое, организационно-содержательное обеспечение системы развития и повышения профессиональной компетентности тренеров-преподавателей и методистов-инструкторов. Методическая служба сопровождает тренера-преподавателя в процессе его профессионального развития, опираясь на принципы дифференциации и индивидуализации; система сопровождения включает самообразование, аттестационные процессы, курсовую подготовку, обмен педагогическим опытом, активные формы творческого взаимодействия субъектов образовательного процесса. Она носит стимулирующий характер и способствует развитию педагогического коллектива.

Особое место в системе повышения квалификации занимает самообразование, мощным стимулом которого является аттестация, высокий уровень мотивации и творчества педагогов. Аттестационные процедуры публичной защиты аналитических отчетов тренеров-преподавателей демонстрируют достаточный уровень владения ими коммуникативной компетентностью, рефлексивную культуру.

Повышение профессионализма тренеров-преподавателей - управляемый и проектируемый процесс: целенаправленное мотивирование педагогов, дифференцированный подход к выбору образовательных программ курсовой подготовки, согласование тем на уровне педагога и администрации. Семинары городского и краевого уровня, научно-практические конференции создают условия для обобщения педагогического опыта, являясь формой развития профессиональной компетентности тренера-преподавателя. Тренера-преподаватели сотрудничают с Оргкомитетом Федерациями краевого и

муниципального уровня: занимаются разработкой и согласованием списков сборной учреждения.

Профессиональные интересы тренеров-преподавателей отражают основные направления деятельности педагогического коллектива:

- модернизация образования;
- внедрение Федеральных стандартов спортивной подготовки нового поколения;
- здоровьесберегающая среда образовательного учреждения;
- коммуникативно-деятельностный подход к организации образовательного процесса;
- информатизация образовательной среды школы и развитие информационной культуры субъектов образовательного процесса;
- технологизация образовательного процесса;
- подготовка учащихся к участию в новых формах итоговой аттестации;
- компетентный подход к результату образования.

В ряду мероприятий, обеспечивающих постоянный рост профессиональной подготовленности тренера-преподавателя, помимо обязательной плановой аттестации на категории (**не реже 1 раз в 3 года**), необходимо проведение на постоянной основе внутри школьных методических семинаров, изучение передового спортивного и педагогического опыта. Так же целесообразно создание рабочих групп (методических бригад) по наиболее актуальным текущим вопросам процесса спортивной подготовки, в том числе с участием приглашенных специалистов (комплексных научных групп), если их работа направлена на реальное совершенствование процесса спортивной подготовки.

Руководство МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи стимулирует повышение профессионального мастерства педагогических работников, повышение уровня спортивных результатов, поиск и отбор перспективных учащихся.

Программа предусматривает так же комплекс мероприятий по регулярному и целенаправленному повышению профессионального уровня тренеров-преподавателей. Реализуется данное направление не только на факультетах повышения квалификации, но и непосредственно в рамках спортивной школы. Формы организации такой работы многообразны: плановая методическая работа, участие в рабочих группах по различным вопросам, методические семинары, круглые столы и аналогичные мероприятия, способствующие обмену опытом между коллегами, самообразование и т.д..

В Учреждении наряду с должностями педагогических работников

предусматриваются должности административно-хозяйственных, учебно-вспомогательных, медицинских и иных работников, осуществляющих вспомогательные функции.

Численный состав работников учреждения должен быть доступным для гарантированного выполнения его функции, задач и объемов услуг (работ), установленных учредителем.

МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи по штатному расписанию учреждения укомплектовано: директор-1 ставка, заместитель директора- 3 ставки, старший инструктор-методист-1 ставка, методист-инструктор-3 ставки, тренер-преподаватель-20 ставок, а также вспомогательный персонал: уборщики помещений, электрик, сантехник, водитель, техник по ремонту плоскостных сооружений.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 31.10.2022 года N 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».
4. Приказ Минспорта России от 06.12.2022 года N 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
6. Всемирный антидопинговый Кодекс.
7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 года N 952н.

Учебно-методические пособия для использования в работе педагогическими

работниками в МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи, в виде книг и учебных пособий находятся в методическом отделе организации, а так же, в формате pdf файлов храниться на жестком диске.

8. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. «Обучение настольному теннису за 5 шагов» 2015 г.

9. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Уточкин А. «Современный настольный теннис», 2022 г.

10. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира Вернер Шлагер, 2011 г.

11. Амеплин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 1999.

12. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт). – М.: ФиС, 1984.

13. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерст-ва игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 1997.

14. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Знание, 1991. 16. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.: ФиС, 1990.

15. Барчукова Г.В., Бочушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006.

16. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.

17. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

18. Богушас М.-В.М. Игруем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987.

19. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе \ Теория и практика физической культуры. – 1983. - № 10. – С. 52-54.

20. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. – Минск, 1995. – 18с.

21. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. –М., Советский спорт, 2014.

22. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренер-преподавателя. Практика и методика.- М., 2012. 25. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных учащийся в настольном теннисе. –

М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

23. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 1995. 27. Настольный теннис: Пер. с кит./ Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987.

24. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М, 1980.

25. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М., 2005.

26. Ормаи Л. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1985.

27. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе Ю.И.

28. Правила настольного тенниса.

29. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989.

30. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

Перечень Интернет-ресурсов

<http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России

<https://ttw.ru/> - Мир настольного тенниса;

<http://rustt.ru/> - Российский портал о настольном теннисе;

<http://sportlib.info/Press/> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»

<http://tabletennistextbook09.narod.ru/> - электронный учебник по настольному теннису;

<https://rebenokvsporte.ru/poleznye-knigi-po-nastolnomu-tennisu-i-o-tennisistah/-список> рекомендуемой литературы (учебно-методические пособия и книги) для самостоятельного изучения по настольному теннису;

<https://yandex.ru/video/preview/1680336521364995022> - обучающие видеофильмы и ролики;

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;

<https://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет;

<https://rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;

<https://kubansport.krasnodar.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;

www.minsport.gov.ru/ - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.