

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРАСНОЯРСК»**

ПРИНЯТО:
Решением Педагогического совета
Протокол от
«31» *мая* 2023г. № *1*

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом МАУДО «СШ
«Красноярск»
от «31» *мая* 2023г. № *35*



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

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 № 884

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки:	2 года
на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):	5 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства:	без ограничения
на этапе высшего спортивного мастерства	без ограничения

г. Красноярск

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	1
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	1-20
2.1	Перечень спортивных дисциплин вида спорта «Настольный теннис»	1
2.2	Направление реализации программы	2
2.3	Этапы спортивной подготовки	2
2.4	Сроки реализации программы	2
2.5	Объем программы	4
2.6	Виды (формы) обучения по программе	4
2.7	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.8	Календарный план воспитательной работы	11
2.9	План антидопинговых мероприятий	16
2.10	План инструкторской и судейской практики	17
2.11	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ	21-30
3.1	Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	21
3.2	Оценка результатов освоения программы	23
3.3	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	23
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	31-69
4.1	Этап начальной подготовки	31
4.1.1	Основные цели и задачи	31
4.1.2	Характеристика группы	31
4.1.3	Годовой учебно-тренировочный план	31
4.1.4	Специфика организации обучения	32
4.1.5	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	32
4.1.6	Учебно-тематический план	65
4.2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	69-95
4.2.1	Основные цели и задачи	69
4.2.2	Характеристика группы	70
4.2.3	Годовой учебно-тренировочный план	70

	4.2.4	Специфика организации обучения	71
	4.2.5	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	72
	4.2.6	Учебно-тематический план	83
4.3		Этап совершенствования спортивного мастерства	88
	4.3.1	Основные цели и задачи	88
	4.3.2	Характеристика группы	88
	4.3.3	Годовой учебно-тренировочный план	88
	4.3.4	Специфика организации обучения	89
	4.3.5	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	90
	4.3.6	Учебно-тематический план	91
5		ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	96
6		УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	102-107
	6.1	Материально-технические условия	102
	6.1.1	Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий	102
	6.1.2	Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по баскетболу	103
	6.1.3	Обеспечение спортивной экипировкой	103
	6.2	Кадровые условия	104
	6.3	Информационно-методические условия	105
		ПРИЛОЖЕНИЯ	

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МАУДО «СШ «Красноярск» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 884 (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71352) (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

В процессе учебно-тренировочного процесса данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- укрепление здоровья;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, номер-код вида спорта «Настольный теннис» - 004 000 2611Я

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Одиночный разряд - это личные соревнования, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно.

Парная игра в настольный теннис во многом отличается от одиночной. Партнеры имеют право наносить удары по мячу строго по очереди, вследствие чего они должны уметь быстро, ловко меняться местами, поочередно занимать позицию у стола. Темп парных игр еще выше, чем в одиночных; игрок приучается выполнять удары в движении, разнообразить свои технические приемы. В смешанном парном разряде команда состоит из одного мужчины и одной женщины.

В командных соревнованиях результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом.

2.2 Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

2.3 Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ).
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ)
- этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).

2.4 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	наполняемость (человек)
начальной подготовки	2	7	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	8	8
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей).

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 8-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и юношеские разряды по виду спорта «Настольный теннис» и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям настольным теннисом.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, достигшие 13-летнего возраста, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», демонстрирующие высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям настольным теннисом.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, достигшие 14-летнего возраста, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на этап высшего спортивного мастерства и спортивное звание «Мастера спорта», демонстрирующие высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям настольным теннисом.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

2.5 Объем Программы .

Таблица №3

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная, дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.
- На этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие

мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, Кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям		14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия			до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более двух раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУДО «СШ «Красноярск» в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования.

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

Различают:

-контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

Этап начальной подготовки:

1. Городские соревнования «Молодежная лига».

Учебно-тренировочный этап:

1. Городские соревнования «Молодежная лига».
2. Первенство города Красноярска.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Первенство города Красноярска.

Этап высшего спортивного мастерства

1. Первенство города Красноярска.

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

Учебно-тренировочный этап:

1. Первенство города Красноярска,
2. Первенство Красноярского края.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Первенство города Красноярска,
2. Первенство Красноярского края,
3. Чемпионат Красноярского края
4. Первенство Сибирского ФО

Этап высшего спортивного мастерства

1. Первенство города Красноярска.
2. Чемпионат города Красноярска

3. Чемпионат Красноярского края
-основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки:

1. Городские соревнования «Молодежная лига»,
2. Первенство города Красноярска.

Учебно-тренировочный этап:

1. Первенство города Красноярска,
2. Первенство Красноярского края,
3. Первенство Сибирского ФО,
4. Чемпионат Сибирского ФО,
5. Всероссийские соревнования, посвященные Дню Победы.
6. Всероссийские соревнования, посвященные памяти А.Г. Рштуни.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Чемпионат города Красноярска,
2. Чемпионат Красноярского края
3. Первенство Сибирского ФО,
4. Чемпионат Сибирского ФО
5. Всероссийские соревнования, посвященные Дню Победы.
6. Всероссийские соревнования, посвященные памяти А.Г. Рштуни.
7. Всероссийские соревнования «Кубок Александра Захарова»,
8. Международный юношеский турнир памяти Н.Г. Никитина,
9. Всероссийские соревнования «Командный чемпионат ФНТР» среди команд высшей лиги (4 тура).

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Чемпионат города Красноярска,
2. Чемпионат Красноярского края
3. Первенство Сибирского ФО,
4. Чемпионат Сибирского ФО
5. Всероссийские соревнования, посвященные Дню Победы.
6. Всероссийские соревнования, посвященные памяти А.Г. Рштуни.
7. Всероссийские соревнования «Кубок Александра Захарова»,
8. Международный юношеский турнир памяти Н.Г. Никитина,
9. Всероссийские соревнования «Командный чемпионат ФНТР» среди команд высшей лиги (4 тура).

Этап высшего спортивного мастерства:

1. Чемпионат города Красноярска,
2. Чемпионат Красноярского края
3. Первенство Сибирского ФО,
4. Чемпионат Сибирского ФО
5. Всероссийские соревнования, посвященные Дню Победы.
6. Всероссийские соревнования, посвященные памяти А.Г. Рштуни.
7. Всероссийские соревнования «Кубок Александра Захарова».

8. Международный юношеский турнир памяти Н.Г. Никитина,
9. Всероссийские соревнования «Командный чемпионат ФНТР» среди команд высшей лиги (4 тура).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5:

Таблица №5

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

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся групп ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Красноярского края, которые направлены на развитие индивидуальных навыков и способностей, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в **приложении №1**.

2.7 Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся

2.8 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

— спортивной этики.

Воспитательные средства:

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

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в группах отделения настольного тенниса;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

— Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю;

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, краевых спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях по боксу;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

— формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

— Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

— Индивидуальная работа с детьми и родителями;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч;

— Родительские собрания.

Критерии оценки:

— Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

— Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

— Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

— Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

— групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

— профессиональную ориентацию обучающихся;

— творческую, исследовательскую работу;

— проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

— организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Красноярского края и Российской Федерации;

— организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в **приложении №3** к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

— ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «настольный теннис»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по настольному теннису.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и

проведению консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен **в приложении №4**.

2.10 Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе настольного тенниса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения настольному теннису. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией настольного тенниса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуются участие инструктора в проведении подготовительной части занятия.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по настольному теннису. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии участия в судействе соревнований муниципального уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены

получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

— Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— Знать правила соревнований по настольному теннису, права и обязанности судейской коллегии.

— Уметь вести протокол соревнований.

— Уметь выполнять обязанности ведущего судьи (судьи-ассистента, судьи - счетчика ударов, судьи-информатора, судьи - контролера ракеток) на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в **приложении 5**.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

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

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание

положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен **в приложении 6**.

III. Система контроля

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- 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, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять 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).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного

класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих первый год на этапе начальной подготовки

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Челночный бег 3x10м (сек.)	<i>Координационные способности</i>
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	<i>Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса</i>
3	Прыжок в длину с места (см)	<i>Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<i>Уровень гибкости</i>
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (5 попыток) кол-во попаданий	<i>Показатель ловкости</i>
6	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	<i>Координационно - скоростная выносливость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих первый год на этапе начальной подготовки

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Челночный бег 3x10м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	10	17	4	6	11
Прыжок в длину с места (см)	110	120	140	105	115	135
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Метание теннисного мяча в цель,	2	3	4	1	2	3

дистанция 6м (5 попыток) кол-во попаданий						
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	35	40	45	30	33	35

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих **второй год на этапе начальной подготовки***

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
4	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Уровень гибкости
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
8	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	Координационно - скоростная выносливость

*Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих **второй год на этапе начальной подготовки***

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 метров (сек)	6,7	6,0	5,4	6,8	6,2	5,6
Челночный бег 3x10м (сек.)	9,7	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	18	22	9	10	13
Прыжок в длину с места (см)	125	140	160	120	130	150
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+6	+8	+7	+9	+11
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	3	4	5			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз				9	12	15
«Специальная физическая подготовка»						
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	75	78	80	65	68	70

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих **первый год на учебно-тренировочном этапе***

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса

4	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<i>Уровень гибкости</i>
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
8	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	<i>Координационно - скоростная выносливость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих первый год на учебно-тренировочном этапе

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Бег 30 метров (сек)	6,7	6,0	5,4	6,8	6,2	5,6
Челночный бег 3x10м (сек.)	9,7	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	18	22	9	10	13
Прыжок в длину с места (см)	125	140	160	120	130	150
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+6	+8	+7	+9	+11
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	3	4	5			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз				9	12	15
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	75	78	80	65	68	70

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих второй год на учебно-тренировочном этапе

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, <i>проявляемые в целостных двигательных действиях</i>
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	<i>Координационные способности</i>
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	<i>Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса</i>
4	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<i>Уровень гибкости</i>
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
8	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	<i>Координационно - скоростная выносливость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих второй год на учебно-тренировочном этапе

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5

<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Бег 30 метров (сек)	6,7	6,0	5,4	6,8	6,2	5,6
Челночный бег 3x10м (сек.)	9,7	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	18	22	9	10	13
Прыжок в длину с места (см)	125	140	160	120	130	150
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+6	+8	+7	+9	+11
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	3	4	5			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз				9	12	15
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	75	80	88	65	75	80

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих **третий год на учебно-тренировочном этапе***

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
4	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Уровень гибкости
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
8	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	Координационно - скоростная выносливость

*Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих **третий год на учебно-тренировочном этапе***

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Бег 30 метров (сек)	6,7	5,5	5,1	6,8	5,8	5,3
Челночный бег 3x10м (сек.)	9,7	8,7	7,9	9,9	9,1	8,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	18	28	9	12	14
Прыжок в длину с места (см)	125	160	180	120	145	165
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+7	+9	+7	+10	+13
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	3	4	7			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз				9	15	17
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	75	100	115	65	80	105

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих четвертый год на учебно-тренировочном этапе

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Челночный бег 3x10м (сек.)	Координационные способности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
4	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Уровень гибкости
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
8	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	Координационно - скоростная выносливость

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих четвертый год на учебно-тренировочном этапе

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 метров (сек)	6,7	5,5	5,1	6,8	5,8	5,3
Челночный бег 3x10м (сек.)	9,7	8,7	7,9	9,9	9,1	8,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	18	28	9	12	14
Прыжок в длину с места (см)	125	160	180	120	145	165
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+7	+9	+7	+10	+13
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	3	4	7			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз				9	15	17
«Специальная физическая подготовка»						
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	75	115	120	65	105	108

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих пятый год на учебно-тренировочном этапе

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
Раздел «Общая физическая подготовка»		
1	Бег 60 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	Уровень гибкости

	скамьи)	
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
Раздел «Специальная физическая подготовка»		
7	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	<i>Координационно - скоростная выносливость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих пятый год на учебно-тренировочном этапе

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Бег 60 метров (сек)	8,1	8,0	7,9	9,8	9,5	9,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	29	31	42	14	15	16
Прыжок в длину с места (см)	180	190	215	165	170	180
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+9	+11	+13	+12	+13	+16
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	10	11	12			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз				15	16	18
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	115	120	125	105	108	110

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих этап совершенствования спортивного мастерства

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 60 метров (сек)	<i>Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях</i>
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	<i>Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса</i>
3	Прыжок в длину с места (см)	<i>Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<i>Уровень гибкости</i>
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	<i>Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	<i>Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз	<i>Развитие мышц брюшного пресса</i>
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
8	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	<i>Координационно - скоростная выносливость</i>

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих этап совершенствования спортивного мастерства

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Бег 60 метров (сек)	8,2	8,0	7,9	9,6	9,5	9,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	36	40	42	15	17	18

Прыжок в длину с места (см)	215	220	222	180	185	190
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11	+12	+13	+15	+16	+18
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	12	13	14			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз				18	19	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз	49	50	51	43	44	45
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	128	129	130	115	147	119

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для обучающихся, завершающих этап высшего спортивного мастерства

п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Раздел «Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 60 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса
3	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Уровень гибкости
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз	Развитие мышц брюшного пресса
<i>Раздел «Специальная физическая подготовка»</i>		
8	Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	Координационно - скоростная выносливость

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности обучающихся, завершающих этап высшего спортивного мастерства

Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая физическая подготовка»</i>						
Бег 60 метров (сек)	8,2	8,0	7,9	9,6	9,5	9,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	36	40	42	15	17	18
Прыжок в длину с места (см)	215	220	222	180	185	190
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11	+12	+13	+15	+16	+18
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	12	13	14			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз				18	19	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) кол-во раз	49	50	51	43	44	45
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>						
Прыжки через скакалку за 45 сек (кол-во раз)	128	129	130	115	147	119

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Требования спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	1	Не устанавливается
	2	Спортивные разряды «Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»,
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-2	Спортивные разряды «Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»,
	3-4	Спортивные разряды «Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд»
	5	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»
Этап совершенствования спортивного мастерства		Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», спортивное звание «Мастер спорта»
Этап высшего спортивного мастерства		Спортивное звание «Мастер спорта»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.

4.1 Этап начальной подготовки.

4.1.1 Основные цели задачи:

Для групп начальной подготовки основными задачами являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по настольному теннису;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по настольному теннису;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке.

4.1.2 Характеристика группы:

Минимальная наполняемость группы начального этапа - 10 человек

Максимальная наполняемость группы начального этапа - 20 человек

Возраст обучающихся в учебно-тренировочной группе 07-09 лет.

4.1.3 Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			
		До года		Свыше года	
		%	Час	%	час
	Недельная нагрузка	6		8	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2		2	
	Наполняемость групп (человек)	10-20		10-20	
1	Общая физическая подготовка	31	97	28	117
2	Специальная физическая подготовка	20	62	20	83
3	Участие в спортивных соревнованиях			3	12
4.	Техническая подготовка	36	112	35	146
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, в т.ч.	11	35	11	46
-	<i>Тактическая подготовка</i>	<i>5</i>	<i>15</i>	<i>5</i>	<i>21</i>
-	<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>5</i>	<i>15</i>	<i>5</i>	<i>21</i>
-	<i>Психологическая подготовка</i>	<i>1</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
6	Инструкторская и судейская практика			1	4
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, в т.ч.	2	6	2	8
-	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
-	<i>Восстановительные мероприятия</i>				
-	<i>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
Общее количество часов в год			312		416

4.1.4 Специфика организации обучения

Реализация рабочей программы на каждый год обучения рассчитана на 52 недели. Начало учебного года - 1 января. Окончание учебного года 31 декабря.

Объем недельной нагрузки составляет 6 - 8 часов.

Формы организации тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- теоретические;

учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год).

спортивные соревнования:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- Городские соревнования «Молодежная лига».

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

- Городские соревнования «Молодежная лига»,

- Первенство города Красноярска.

Перевод обучающихся на следующий год обучения (этап подготовки) осуществляется при положительных результатах сдачи контрольно-переводных испытаний по физической подготовке (общей и специальной) и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

4.1.5 Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. Она является необходимым звеном спортивной тренировки.

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

1) Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- 2) Освоение комплексов физических упражнений;
- 3) Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- 4) Расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- 5) Использование физических упражнений с целью активного отдыха.

Средства общей физической подготовки.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибания рук в упоре лежа, подтягивание в висе.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки — наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; лежа лицом вниз, прогибание с различными положениями и движениями рук и ног; из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упор лежа сзади в различные упоры присев; лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами; "велосипед" и др.

Упражнения для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении; продвижения прыжками на одной ноге на 30–60 м.

Упражнения для рук, туловища и ног: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; упражнения с одновременными движениями руками, туловищем и ногами; разноименные движения на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для развития гибкости и на расслабление. Комбинации движений.

Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисным мячом, волейбольным и баскетбольным мячом, набивным мячом, гантелями, булавами.

Легкоатлетические упражнения: техника бега; бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции; повторный и переменный бег; бег с ускорением. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.

Спортивные игры — баскетбол, футбол, бадминтон. Различные виды подвижных игр.

Специальная физическая подготовка (для всех групп).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на воспитание физических качеств, специфических для настольного тенниса. Для настольного тенниса характерны следующие особенности: ацикличность, аритмичность, разнообразие и переменная интенсивность движений. Это требует от теннисистов воспитания специальной быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты реакции, развития чувства мяча.

Рассмотрим методические приемы и средства развития некоторых физических качеств теннисиста.

Методические приемы и упражнения для развития ловкости.

1. Усложнение выполнения обычных (стандартных) упражнений:

- ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
- ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, изменением такта работы рук;
- ходьба, бег с удерживанием набивного (баскетбольного) мяча на голове;
- прыжки со скакалкой с изменением темпа, изменением позы (ноги вместе, на ширине плеч, полусогнуты, согнуты, на носках, на пятках), с поворотами, с изменением наклона туловища;
- игра в настольный теннис в паре, левой рукой, нестандартной хваткой, на двух столах, на сдвоенном столе, с ударами мяча об свою половину стола, предметами, заменяющими ракетку (доска, книга), на столе нестандартных размеров (журнальный, обеденный).

2. Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:

- ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- броски набивного (баскетбольного) мяча из положений сидя, лежа, спиной к кольцу или к партнеру;
- игра в настольный теннис сидя на стуле, стоя на одной ноге, с поворотом вокруг своей оси после каждого удара.

3. Жонглирование:

- жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса;
- жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса без ракетки одной и двумя руками;
- жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса с ракеткой одной рукой;
- вращение баскетбольного, волейбольного, набивного мяча на кончике пальца, локте с элементами жонглирования.

4. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых тренером (гимнастические с применением асимметричных, имитационные с различной последовательностью, со сменой рук и хваток).

5. Асимметричные упражнения:

- вращения руками в разные для каждой руки направления;

- вращения руками (диаметры кругов разные);
- игра в настольный теннис разными руками;
- асимметричные движения по команде тренера.

б. Изменения условий выполнения упражнения:

- изменение скорости или темпа движений (в том числе и в условиях игры в настольный теннис);
- изменение пространственных границ спортивной площадки;
- изменение противодействия упражняющихся в спортивных играх;
- частая замена противника с изменением материала ракетки, стиля, техники игры;
- изменение поверхности стола (неровная, из разного материала);
- изменение высоты сетки;
- игра с постоянным изменением (после каждого удара) хватки ракетки: игра с промежуточным (между ударами) касанием стола ракеткой или рукой;
- игра с промежуточным касанием стола ракеткой взятием ракетки другого типа.

Упражнения для развития быстроты

1. Развитие быстроты отдельного движения:

- прыжки вверх; прыжки, старты и бег на 1–3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения);
- выпускание из руки и ловля той же рукой гимнастической палки движением наката и топ-спина;
- одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов;
- одиночные броски набивного мяча одной и двумя руками снизу;
- удары в игре у стола по коротким мячам;
- удары в игре у стола по высоким мячам;
- удары по коротким и высоким мячам при работе с тренажером.

2. Развитие способности к высокому темпу (частоте) движений:

- бег на короткие отрезки (8–15 м);
- прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, вспрыгивание на скамейку двумя (одной) ногами в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой («двойные обороты»);
- игра в настольный теннис двумя мячами;
- игра в настольный теннис с выполнением между ударами дополнительных имитационных движений (атакующих ударов);
- при работе с тренажером выполнять удары с частотой подачи мяча выше игровой.

3. Развитие быстроты двигательной реакции (см. упражнения для развития быстроты реакции, передвижений, ударных движений).

Метод тренировки — повторный. Продолжительность упражнений — до тех пор, пока скорость движения и интенсивность выполнения упражнения не снижаются к концу упражнения. Интенсивность выполнения упражнений — максимальная. Интервалы отдыха — до полного восстановления.

Характер интервалов отдыха — медленная игра в настольный теннис или имитация в спокойном темпе. Количество повторений — до утомления (снижения скорости).

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции.

1. *Упражнения на развитие двигательной реакции неожиданное изменение направления ударов (выполняется из контрнакатов).*

1.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (получает мячи в заранее обусловленном направлении и заранее определенной длины), предварительно оговоренный по очередности мяч (1-й, 2-й, 3-й и т. д.) направляет в произвольном неожиданном направлении.

1.2. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1.), заранее оговоренный по очередности мяч направляет острым ударом в любом направлении.

1.3. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1.), все мячи посылает накатами в любом направлении.

1.4. Упражнение 1.3. в условиях игры на счет. Подающий выступает в роли партнера А. Все подачи — накатам.

2. *Упражнения на развитие двигательной реакции на неожиданное изменение длины полета мяча (выполняется из контрнакатов).*

2.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1.), любой по очередности мяч направляет короче (не далее середины стола по длине), и партнер Б должен от наката перейти к острому удару.

2.2. То же упражнение (п. 2.1) выполняется для обоих спортсменов одновременно.

3. *Упражнения на развитие двигательной реакции на неожиданное изменение характера вращения мяча (выполняется из контрнакатов).*

3.1. Партнер А, находясь в облегченных условиях (см. п. 1.1), заранее оговоренный по очередности мяч посылает, изменяя характер вращения.

4. *Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.*

4.1. Тренажер-робот выбрасывает мячи в заранее оговоренном направлении с частотой, превышающей игровую.

4.2. Тренер (партнер) выбрасывает подряд большое количество мячей с заранее оговоренной сменой направлений или вращений, или сменой направлений и сменой вращений. Частота превышает игровую.

4.3. Тренер (партнер) выбрасывает подряд большое количество мячей в неожиданных направлениях и с разным характером вращений. Частота превышает игровую.

Упражнения для развития быстроты передвижений

1. Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).

2. Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).

3. Игра вдвоем на двух столах.

4. Игра на сдвоенном столе.

5. Передвижения в паре.

6. Перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках

передвижений (на время).

7. Перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Упражнения для развития быстроты ударных движений

1. Удары по «свечам».

2. То же с тренажером-роботом.

3. Удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья).

4. Имитация ударов с отягощениями.

5. Статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений.

6. Вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью.

7. Многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

Упражнения для развития чувства мяча.

1. *Упражнения на точность многократного выполнения технических элементов:*

- в одном направлении, в одном темпе, зоны из одной;
- в разных направлениях;
- в разном темпе;
- из разных зон;
- в сочетании разных направлений, темпов, зон.

2. *Упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки).*

3. *Упражнения в изменении длины полета мяча.*

Возможны усложнения этих упражнений, создание новых на основе сочетания описанных; объединение разных видов упражнений; выполнение этих упражнений в условиях игры на счет.

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

- 1) Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- 2) Повышение индивидуального игрового мастерства;
- 3) Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- 4) Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов –

единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств.

Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.
- Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.
- Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.
- Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.
- Тренировочные игры со счетом.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется

широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

На этапе начальной и углубленной специализации необходимо развивать специальные физические качества, необходимые спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести
- упражнения для повышения игровой ловкости
- упражнения для повышения специальной выносливости.
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств

- упражнения с отягощениями
- Использование имитационных упражнений - для совершенствования ударных движений, передвижений.
- Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.
- Применение тренажёров, роботов.

Техническая подготовка

Выбор (подход) места для удара по мячу.

2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
8. Удары по теннисному мячу:
9. Удар без вращения - «толчок»
10. Удар с нижним вращением - «подрезка»
11. Удар с верхним вращением - «накат».
12. Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Основы техники

Хватка, стойка, вращения

Хватка

Способ держания ракетки называют "хваткой". Горизонтальная хватка, или европейская в настоящее время является наиболее распространенной. При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем (рис. 1).

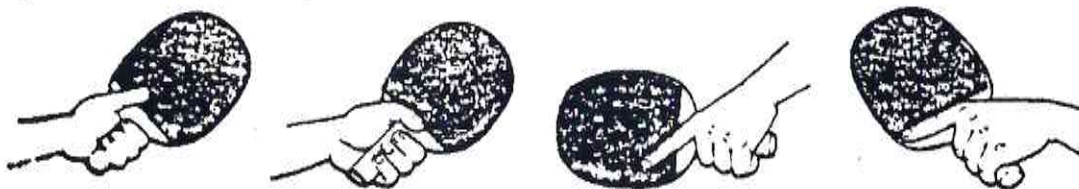


Рис.1 Разновидность горизонтальной хватки

Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Горизонтальная хватка более всего удобна при выполнении разнообразных

атакующих и защитных ударов тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки. Далее будет идти речь о технике игры в настольный теннис с использованием горизонтальной хватки.

Стойка

Основная стойка теннисиста — нейтральная, когда игрок стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника. Для ударов справа игрок располагается вполборота вправо к столу, для ударов слева — вполборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара. В нейтральной стойке игрок стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько развернуты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях. Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута в локте под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. (рис. 2 а, 2 б).

Такое исходное положение позволяет быстро с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. Основным способом передвижения — шаги. Прыжки и рывки неэффективны, так как при этом легко потерять равновесие. В игре теннисисты чаще всего пользуются одношажным способом передвижения, который применяют при перемещениях на незначительное расстояние или для того, чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении мяча делают ближней к нему ногой, а другую ставят в позицию для выполнения удара. Приставные шаги применяют в основном для перемещения вправо-влево. При этом первый, основной, шаг выполняют ближней к мячу ногой, а вторую подтягивают до положения стойки.

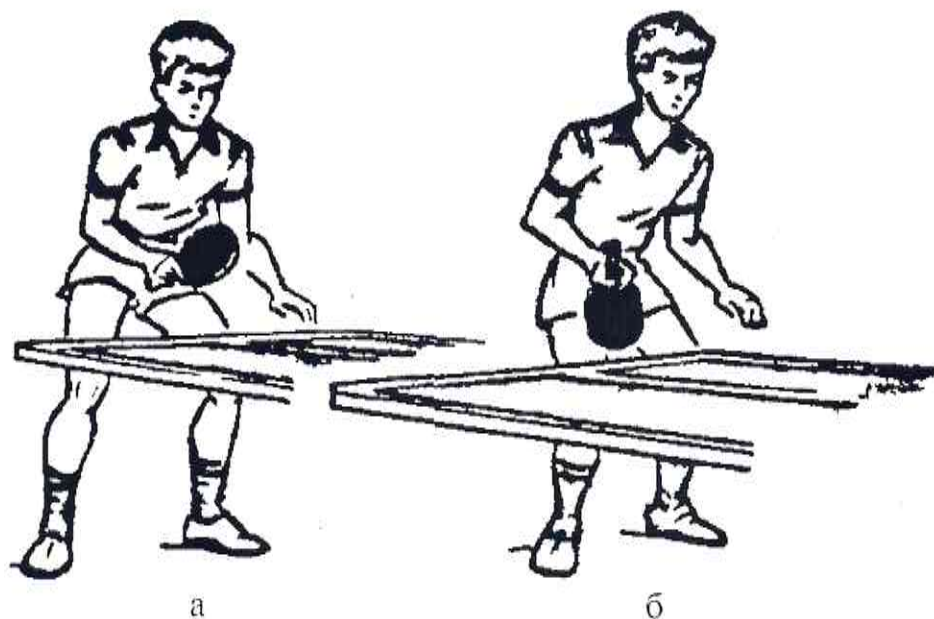


Рис.2 Основная стойка

Вращения

В современном настольном теннисе все более важной в тактике игры становится роль вращения, например верхнее вращение в нападении, нижнее — в защите. Изменение вращения при подаче стали важными средствами овладения инициативой и выигрыша очка. Вращения мяча и их различные варианты достаточно сложны, рассмотрим только основные.

Вокруг горизонтальной оси вращения имеется два вида вращения мяча — верхнее и нижнее. Вокруг вертикальной оси — левое боковое и правое боковое (рис. 3).

Если расположить ракетку перпендикулярно к столу, то можно отчетливо увидеть: как только мяч, летящий с верхним вращением, взаимодействует с ракеткой, то возникающая при этом сила трения толкает его вверх. Сила трения, возникающая при столкновении мяча, имеющего нижнее вращение, с ракеткой, толкает его вниз от ракетки (рис. 4).

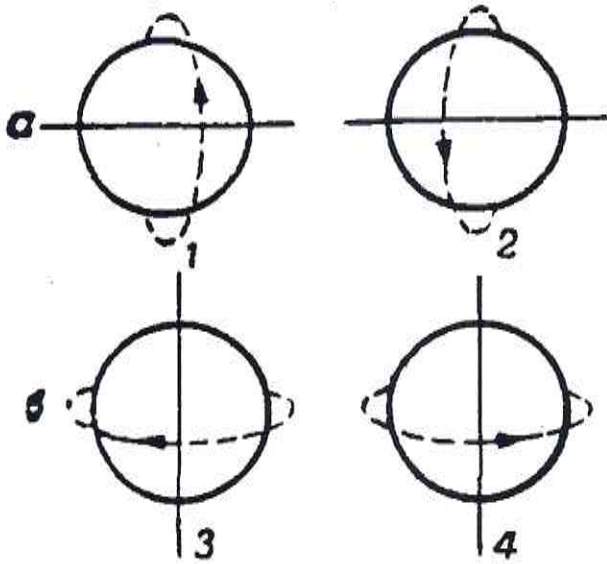


Рис. 3 Оси вращения мяча а – горизонтальная, б – вертикальная

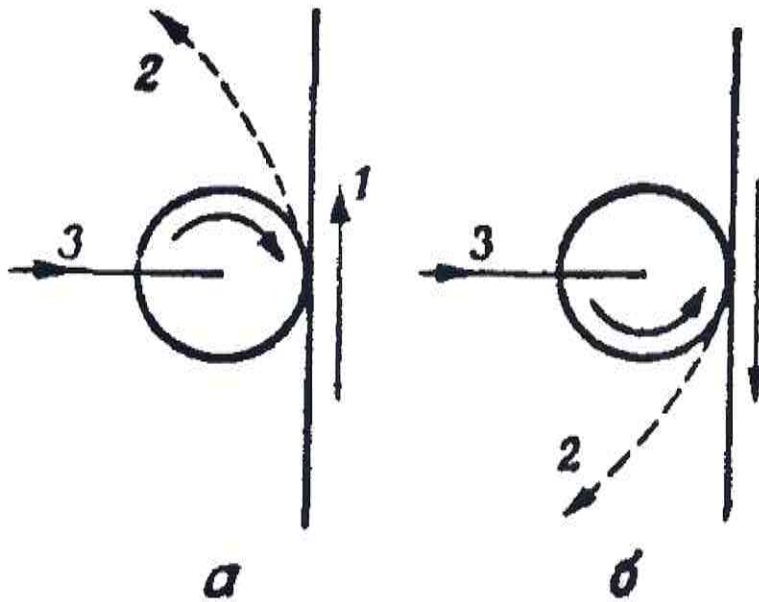


Рис. 4 Отскоки от ракетки мяча :
а – с верхним вращением, б – с нижним вращением

Полет мяча с боковым вращением — это поступательное движение с левым или правым вращением вдоль вертикальной оси. Если расположить ракетку параллельно задней линии стола, то мяч, имеющий левое боковое вращение, при взаимодействии с ракеткой отскочит вправо (для принимающего игрока), а при правом боковом вращении — влево (рис. 5). Мячу можно придать смешанное вращение: верхнее боковое и нижнее боковое. Смешанное вращение подчиняется законам обоих вращений.

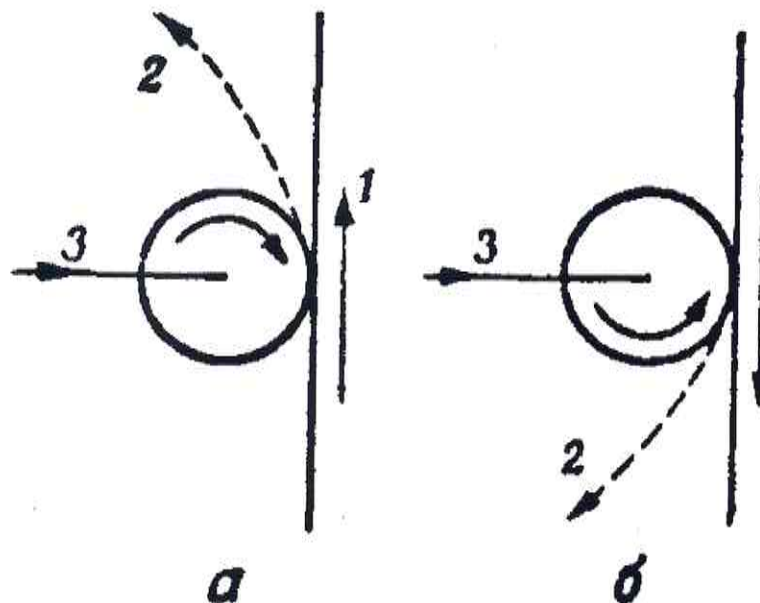


Рис.5 Отскоки от ракетки мяча:
а – с левым боковым вращением, б – с правым боковым вращением

Основные технические приемы.

Толчок.

Самый простой удар в настольном теннисе — толчок (рис. 6). Выполняют его в основном ударом слева.

Исходное положение — нейтральная стойка, рука, держащая ракетку, согнута в локте и находится перед туловищем, плоскость ракетки перпендикулярна поверхности стола. Во время удара рука в локте разгибается, ракетка движется вперед, практически не меняя своего наклона. После нескольких занятий толчок выполняется все более в быстром темпе.

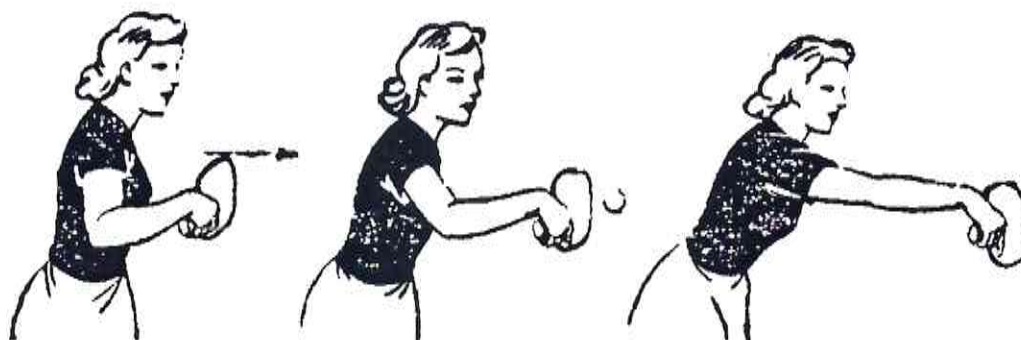


Рис. 6 Толчок слева

Подрезка (срезка)

Подрезка — это удар, при котором мячу придается нижнее вращение. Это один из самых простых для освоения и выполнения ударов.

Подрезку (срезку) слева выполняют из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развернуто вполоборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая — сзади, параллельно задней линии стола.

При замахе перед ударом руку с ракеткой сжимают и поднимают к левому плечу, а затем, выпрямляя, опускают вперед-вправо-вниз (рис. 7).

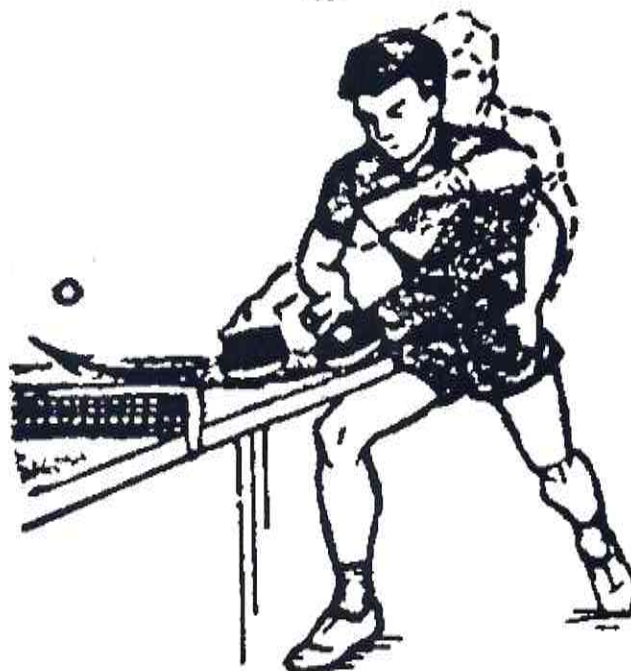


Рис. 7 Подрезка слева

Ракетка должна придать мячу и поступательную, и вращательную скорости, поэтому удар выполняют по нижней левой четверти мяча чуть ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обойти вокруг мяча. Угол наклона ракетки и точка контакта мяча с ракеткой зависят от скорости вращения приходящего мяча и от той скорости вращения, которую вы хотите ему придать. Обратите внимание на следующие детали.

1. При замахе не поднимайте руку выше и дальше плеча и не ограничивайте движение руки у живота.
2. Движение выполняйте плавно, но с ускорением.
3. По мячу ударяйте в высшей точке отскока перед собой; не пропускайте его назад, за себя.
4. Руку после удара не останавливайте, а выпрямляйте до конца.
5. Закончив движение, не отводите руку далеко вправо.

Подрезку (срезку) справа выполняют аналогично предыдущей, но из стойки для ударов справа, при этом туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, левая нога впереди под углом примерно 45° к столу, правая — сзади, параллельно задней линии стола, руки согнуты в локтях. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимают вверх до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опускают вперед-влево-вниз (рис. 8).

Удар выполняют по правой нижней четверти мяча чуть ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обойти нижнюю часть мяча. Следите за тем, чтобы рука с ракеткой двигалась не прямолинейно, а по дугообразной траектории.

Обратите внимание на следующие детали.

1. При замахе не поднимайте ракетку очень высоко, не прижимайте ее к

правому плечу; не выставляйте локоть вперед, это помешает вам правильно выбрать угол наклона ракетки.

2. Выпрямляя руку с ракеткой до конца, сделайте движение плавно, но с ускорением — наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара по мячу.

3. Удар выполняйте в высшей точке отскока перед собой, не пропуская назад, за себя.

4. Закончив движение, руку с ракеткой ведите не вбок, а вперед-вниз к сетке.

Подрезка справа — более сложный технический прием, чем подрезка слева, так как движение руки несколько неестественно. Поэтому для освоения этого удара требуется больше времени.



Рис. 8 Подрезка справа

Накат

После освоения подрезок слева и справа можно переходить к изучению наката. При выполнении наката движение очень своеобразно. С его помощью мячу придается верхнее вращение и обеспечивается попадание сильно отбитого мяча на половину стола соперника. Мяч как бы обкатывается, проглаживается ракеткой снизу вверх. Накат относится к нападающим ударам. Это один из основных технических приемов, с помощью которого ведется розыгрыш очка.

Накат справа выполняют из правосторонней стойки: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая нога чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха, плечо и предплечье образуют угол примерно 120° . Движение идет вверх-вперед и

заканчивается, когда ракетка достигает уровня головы. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, по его правой верхней четверти. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате мяч как бы обкатывается сверху (рис. 9).

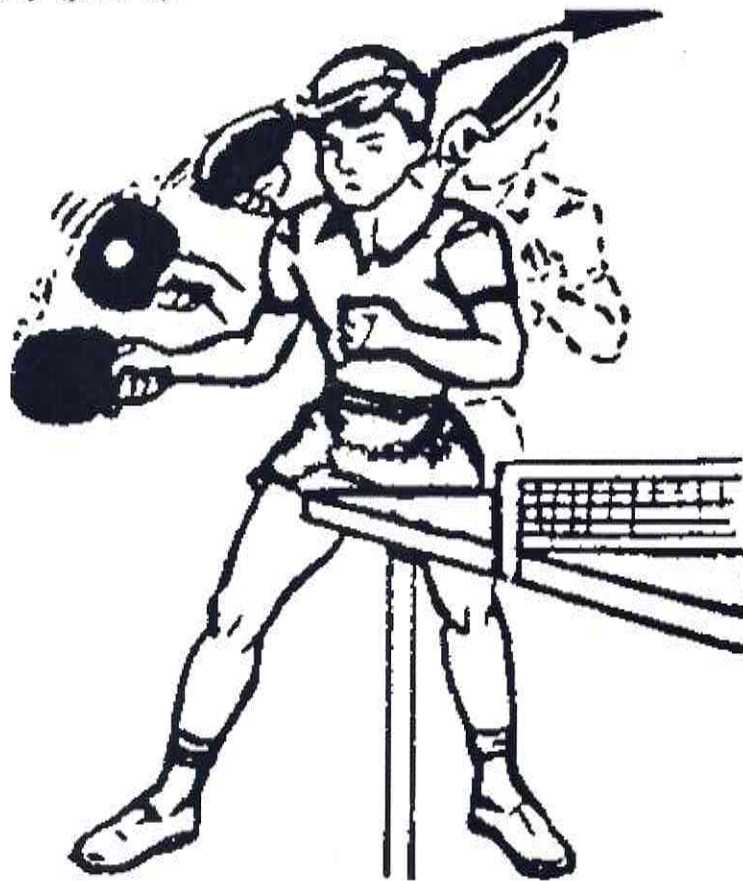


Рис. 9 Накат справа

При ударе вес тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение. В зависимости от высоты отскока и расстояния точки падения мяча от сетки на своей стороне различают две разновидности наката.

Короткий накат — соприкосновение мяча с ракеткой над столом или совсем рядом. Главное в этом ударе — скорость. Движение руки должно быть не столько сильным, сколько стремительным. Удар обычно выполняют по поднимающемуся мячу, еще не достигшему высшей точки отскока. Этот накат часто называют быстрым.

Длинный накат — разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу при длинном накате выполняют не столь быстро и стремительно, зато в него вкладывается большая сила.

Удар наносят в высшей точке отскока мяча, а иногда и по

опускающемуся мячу.

При освоении наката справа обратите внимание на следующие детали:

- 1) для того чтобы движение не было скованным, в исходном положении между локтем и туловищем должно быть расстояние 5–8 см;
- 2) при замахе "нос" ракетки чуть опущен, сама же ракетка находится на уровне стола или немного ниже;
- 3) не поднимайте локоть вверх: запомните, что по окончании движения ракетка должна быть выше локтя.

Накат слева более экономичен и рационален, чем накат справа, и более прост в выполнении, т. к. обладает меньшей вариативностью. Им удобно выполнять атакующие удары в ближней зоне и по коротким мячам, не вылетающим за пределы стола.

Накат слева выполняют из левосторонней стойки: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая нога слегка выдвинута вперед; туловище немного наклонено к столу, центр тяжести тела распределен равномерно на обе ноги; игровая рука на уровне пояса согнута в локте, предплечье параллельно поверхности стола. Во время удара предплечье выводят вперед-вверх, ракетка, накрывая мяч, как бы гладит его по левой верхней четверти. По мере выполнения удара центр тяжести переносится на правую ногу (рис. 10).



Рис. 10 Накат слева

Прием мяча накато́м слева не труден, особенно при ближних контрударах, сообщающих мячу верхнее вращение. Тут удобно принять мяч с полулета (т. е. поднимающийся). Благодаря большой встречной скорости мяча можно добиться нужного результата почти без замаха. Игра такой полуподставкой-полунакатом очень эффективна не только в контрнападении, но и при отражении топ-спинов (см. ниже).

Осваивая технику наката слева, примите во внимание следующие рекомендации:

- 1) начинайте движение не с плеча, а с кисти, потом включаете предплечье, а затем уже плечо, локоть при этом остается почти на месте;
- 2) движение выполняйте плавно, постепенно ускоряя. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом;
- 3) старайтесь ударить по мячу не только перед собой, но и чуть сбоку;
- 4) заканчивая движения, не уводите ракетку далеко вправо.

Топ-спин

Выиграть очко теннисисты чаще стремятся за счет силы удара по мячу.

Однако, чем сильнее удар, тем вероятней промах. Возникает противоречие; с одной стороны, шар должен быть как можно более сильным, с другой — не утрачивать точности. Разрешить это противоречие поможет собственно вращение мяча, которое не меняет силы удара, а лишь увеличивает точность попадания. Только увеличение скорости верхнего вращения позволяет играть точно и выполнять более сильные удары. Такими свойствами обладает топ-спин — один из мощных и самых эффективных технических приемов в современном настольном теннисе. Топ-спин - сложный технический прием. Его трудно не только выполнять, но и отвечать на него. Мяч, получивший сверхсильное верхнее вращение, имеет более выгнутую траекторию полета, летит медленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый отскок, им легче управлять и надежнее попадать в нужную точку стола. Топ-спин используют в игре против подрезки в начале или при завершении атаки, а также для "перехвата атаки" соперника.

Различают *быстрый топ-спин* (больше поступательное движение), *зависящий топ-спин* (более крутая траектория полета, более сильное вращение), *боковой топ-спин* (мячу кроме верхнего придается еще и боковое вращение). Рассмотрим классический вариант выполнения топ-спина.

Топ-спин справа во многом схож с техникой выполнения наката справа. Однако его отличает большой замах, рука при этом выпрямляется больше, чем при накате.

Движение руки в таком топ-спине, в отличие от наката, почти полностью направлено вверх-влево. Для того чтобы мяч сильнее вращался, удар по нему выполняют не "в лоб", а по касательной. При этом чем "тоньше" сцепление мяча с ракеткой, тем более сильное верхнее вращение получит мяч. Ракетка с максимальным ускорением как бы скользит по мячу, не столько бьет, сколько крутит его. А для того чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, активно работают туловищем (поворачиваясь), вес тела переносят с правой ноги на левую. Чтобы лучше понять технику выполнения топ-спина справа, представьте себе, что вы выполняете накат по колесу от велосипеда, т. е. движение будет более широким и округлым, похожим на движение при метании диска, но не столь размашистое. Чтобы сильнее закрутить мяч, кистью и предплечьем работают более активно (рис. 11).

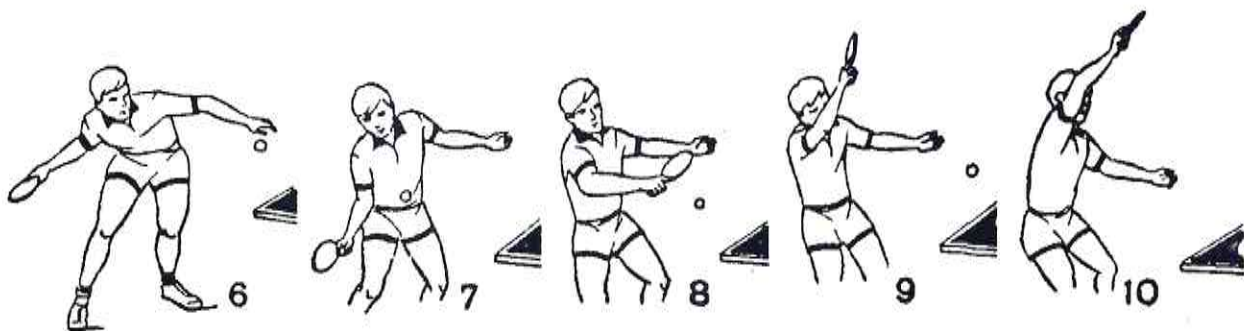


Рис.11 Топ спин справа

Топ-спин справа выполняется по мячу, находящемуся в верхней точке. Осваивая топ-спин, обратите внимание на следующие детали:

- 1) выполняя замах из стойки для ударов справа, больше разворачивайте плечи и отводите выпрямленную руку назад. Это позволит вам вложить в движение больше энергии. Однако слишком далеко отводить руку назад не рекомендуется. Это замедлит скорость разгона руки;
- 2) наибольшей скорости рука должна достичь в момент взаимодействия ракетки с мячом. При этом наиболее активны кисть и предплечье;
- 3) ударять по мячу следует по касательной, и чем сильнее сцепление мяча с ракеткой, тем лучше. Проверить, как выполнен удар, можно по звуку. Если удар мяча с ракеткой "звенит", значит, он вам не удался, а если слышится только легкое шуршание или слабый звук, значит, вы сыграли правильно;
- 4) рука с ракеткой должна обогнать мяч, тогда вам удастся придать мячу нужную траекторию и направление полета. При этом туловище и рука могут уйти влево;
- 5) после исполнения топ-спина старайтесь быстрее вернуться в исходную позицию.

Топ-спин слева выполняют почти так же, как и накат слева. Однако есть и некоторые отличительные особенности.

Движение здесь более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. Обкатывая мяч, активно работает кисть и туловище: вес тела переносят с левой ноги на правую. Остальные правила выполнения топ-спина слева те же, что и при топ-спине справа (рис. 12).

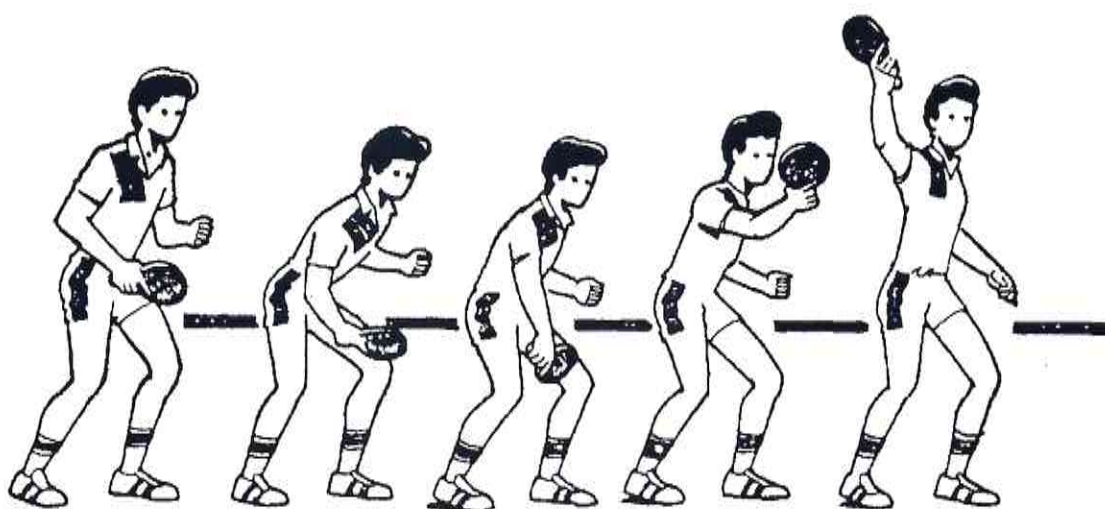


Рис.12 топ спин слева

Осваивая технику топ-спина слева, примите во внимание следующие рекомендации:

- 1) для создания большого замаха при выполнении топ-спина слева выпрямите руку и опустите ракетку вниз и чуть к левому боку, а плечи разверните влево;
- 2) для придания мячу сильного вращения и высокой скорости полета во время выполнения удара локоть оставьте "на месте", т. к. более активно здесь должны работать кисть и предплечье. Чтобы вращение было более эффективным, наносить удары по мячу следует по касательной;
- 3) для придания мячу большего поступательного движения, перед началом удара ноги сгибайтесь значительно больше, чем при накате слева, как бы подсядьте под мяч, в момент удара активно их разогните и одновременно перенесите вес тела вперед с левой ноги на правую.

Подача.

В современном настольном теннисе подача представляет собой особый прием, существенно отличающийся от всех других игровых приемов. Ее основная задача — введение мяча в игру. За одну партию подавать и принимать подачи приходится в среднем 20–25 раз. Поэтому без хорошей подачи не может быть результативной игры. Это единственный удар, который не зависит от действий соперника, поскольку выполняя подачу, вы сами подбрасываете себе мяч.

Подача может быть *активной, атакующей*, в результате которой сразу же выигрывается очко, или подготовительной к последующим атакующим действиям.

В настольном теннисе существует множество подач, которые различают по форме движения руки с ракеткой, по траектории и длине полета мяча, по направлению вращения.

Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и собственно удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. Руку с лежащим на ней мячом держат перед собой или сбоку от себя — так удобнее выполнять подброс. подача будет считаться неправильной, если рука с мячом оказалась ниже уровня стола, пересекла продолжение задней линии стола или находилась над столом. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже 16 см от уровня стола.

Самые простые подачи — это подачи, выполненные прямым ударом. Эти подачи выполняют как справа, так и слева, движениями, аналогичными основным техническим приемам — подрезкам и накатам. Отличие в выполнении подачи накатом от удара состоит в том, что при подаче рука с ракеткой движется в большей степени вперед и в меньшей — вверх (рис.13).

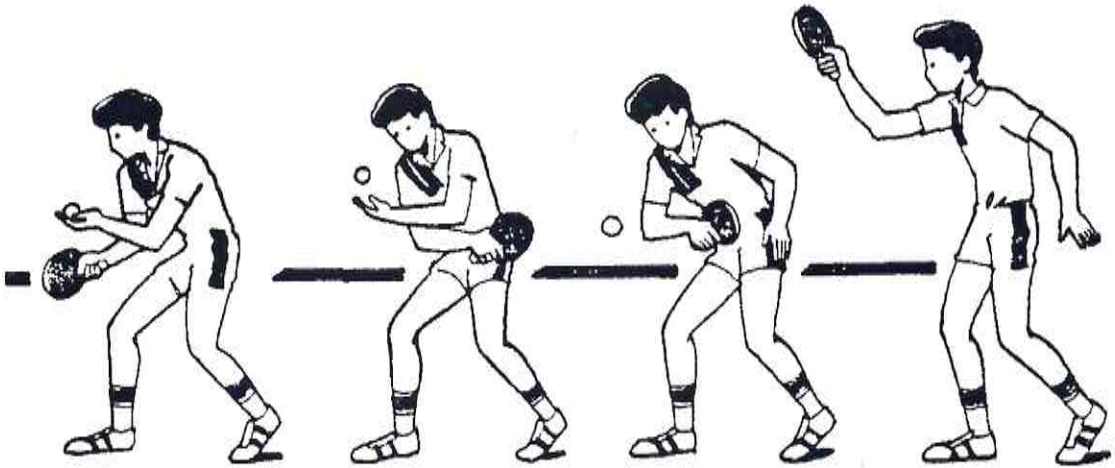


Рис. 13 Подача прямым ударом

Более сложная подача — "маятник". Предплечье и кисть с ракеткой движутся аналогично маятнику: слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево — при подаче ладонной стороной ракетки (рис. 14, 15).

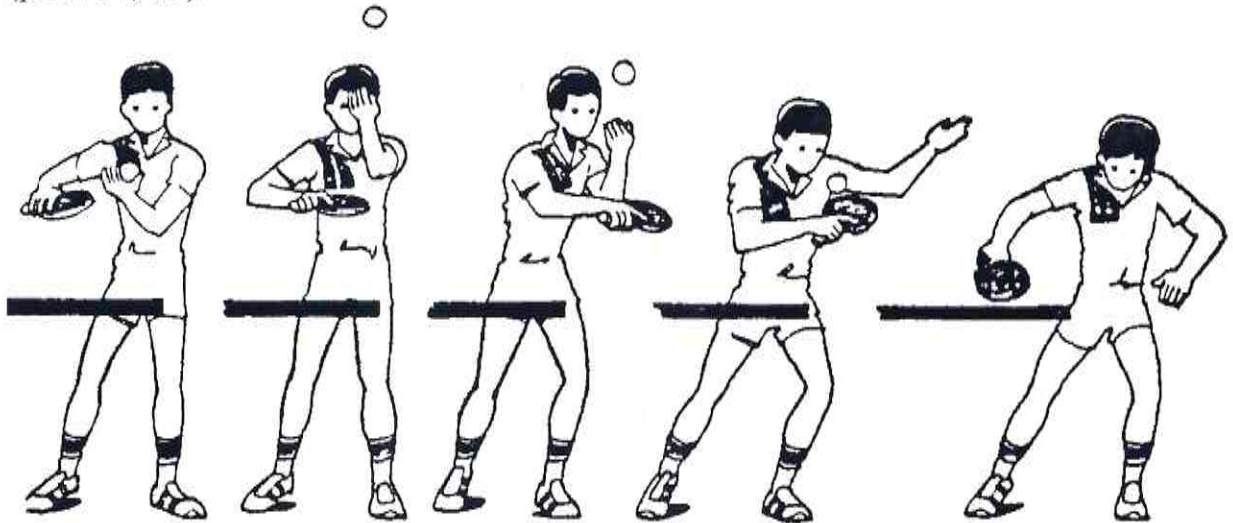


Рис. 14 Подача «маятник» слева

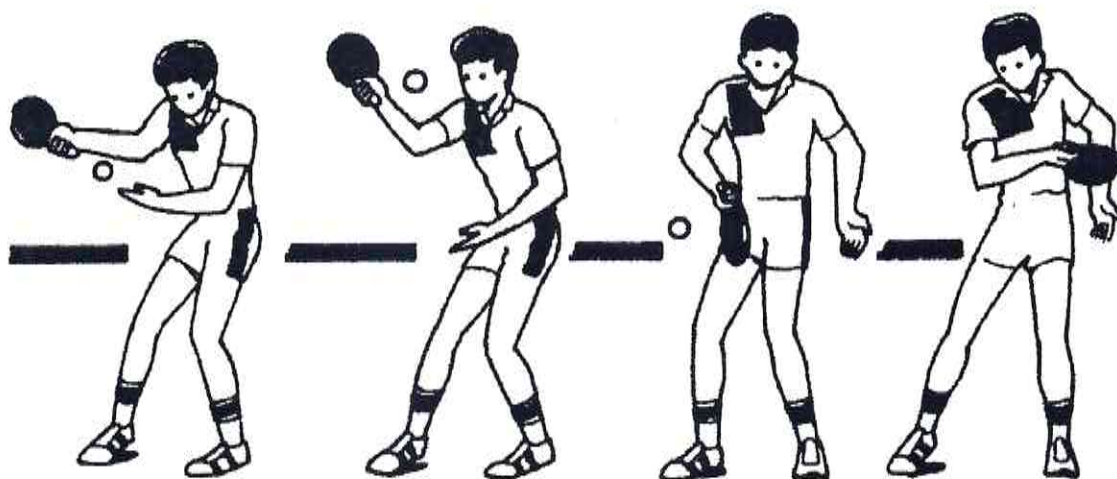


Рис.15 Поддача «маятник» справа

В зависимости от того, какую подачу собирается подать игрок, выбирают стойку — справа или слева. Эта поддача позволяет придавать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом: в начале, середине или в конце движения (рис. 16).

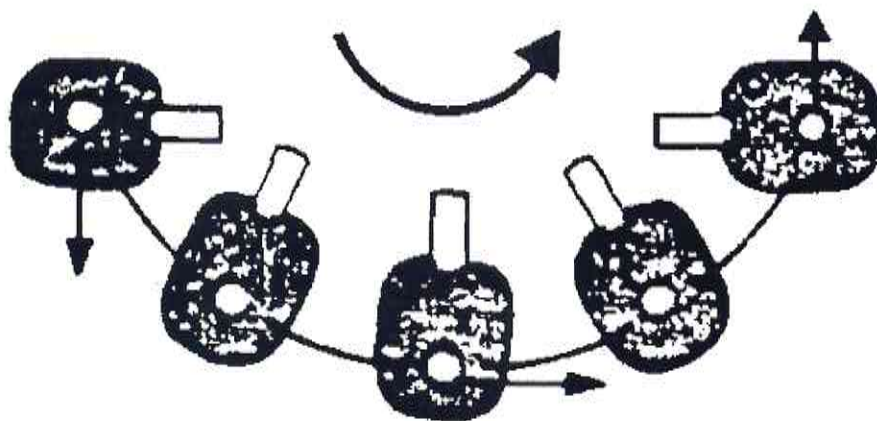


Рис.16 Различные виды вращений мяча при выполнении поддачи «маятник»

От этого зависит и тип вращения, которое сообщается мячу: нижнее, боковое, верхнее или смешанное. Определить, с каким вращением была выполнена поддача, бывает трудно, особенно начинающему теннисисту. Осваивая технику подач, обратите внимание на следующие детали:

- 1) хватка ракетки при выполнении поддачи немного меняется. Для увеличения подвижности ручку ракетки рекомендуется держать несколько дальше и слабее;
- 2) от активной работы кисти при ударе зависит скорость вращения мяча;
- 3) если вы выполняете длинную подачу, то мяч должен ударяться ближе к краю на своей половине стола, если короткую — то ближе к середине;

4) подачи выполняют как можно ближе к столу, т. к. мяч быстрее перелетит на сторону соперника и ему останется меньше времени для принятия необходимой стойки;

5) следите за тем, чтобы подача не была высокой. При подаче точка контакта мяча с ракеткой должна находиться не выше верхнего края сетки. Чем ближе точка удара к поверхности падающего мячу, тем больше оснований ожидать, что на стороне противника мяч отскочит на минимальную высоту. Если же точка нанесения удара будет высока, то более высоким будет и отскок.

Подставка.

Подставка относится к вспомогательным и защитным приемам игры. Ее применяют для отражения неожиданных ударов и топ-спинов на столе, а также в таких игровых ситуациях, когда трудно найти более эффективный удар. Однако все чаще ее применяют как атакующий и контратакующий прием. Суть этого удара заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, с которой соперник не смог бы продолжить атаку, допустил бы ошибку или был бы вынужден применить такой ответный удар, который мог бы облегчить игроку контратаку. Ракетку просто подставляют к мячу, и тот, подлетев, отскакивает от нее. Подставку выполняют в основном на столе, с полулета. Различают два вида подставки — активную и пассивную. При пассивном ударе ракетку просто подставляют под прилетающий мяч. Если ракетку коротким движением кисти и предплечья придвинуть вперед, накрыв ею мяч, то получится быстрая активная подставка. Выполняя подставку, очень важно правильно определить скорость полета, силу и направление вращения отражаемого мяча и в зависимости от этого выбрать угол наклона ракетки и траекторию ее движения. Запомните, что угол подводки ракетки к мячу зависит от места отскока и особенностей его вращения. Чем сильнее верхнее вращение мяча, тем больше следует наклонить к сетке плоскость ракетки. Подставка достаточно проста для освоения и не требует значительных усилий. Удар этот выполняется в короткое время и почти без замаха. Движения ног и туловища минимальны.

Подставку слева выполняют из нейтральной стойки, близко к столу, движением, похожим на накат слева, но лишь с незначительным продвижением руки вперед. Следите за тем, чтобы ракетка находилась выше мяча и в момент удара как бы накрывала его, чтобы рука в локте была согнута и слегка прижата к туловищу. Старайтесь отражать мяч перед собой, ближе к животу. При этом туловище может немного "нависать" над столом.

Подставка справа выполняется по мячу, летящему сбоку от игрока, из стойки для наката справа, но иногда и из нейтральной стойки. Прибегая к этому техническому приему, старайтесь подойти близко к столу, вынести руку с ракеткой вперед, как при накате справа, но без замаха, так, чтобы игровая плоскость ракетки в начале удара была открыта под углом,

необходимым для приема данного мяча. В момент удара, закрывая ракетку, перенесите центр тяжести тела на левую ногу. Техника выполнения подставок слева и справа не сложна, однако обратите особое внимание на следующие детали:

- 1) следите за тем, чтобы ракетка в момент удара находилась над столом, выше его поверхности или над крайней белой линией стола;
- 2) не принимайте мяч вытянутой рукой далеко от себя, это затруднит контроль за полетом мяча;
- 3) старайтесь выполнить удар по восходящему мячу или в высшей точке его отскока;
- 4) оценивайте скорость и силу вращения приходящего мяча и правильно выбирайте угол наклона ракетки при подведении к мячу;
- 5) используя подставку, старайтесь возвратиться на сторону соперника быстро и в неудобное для него место.

Методические рекомендации технической подготовки.

Каждый игрок обладает индивидуальной манерой выполнения техники. Необходимо соблюдать основные правила, которым подчиняются все виды ударов.

Прежде чем выполнить удар, оцените обстановку: какой к вам летит мяч, как и какой технический прием нужно использовать. Только после этого необходимо подойти к предполагаемому месту удара, подготовиться, а затем ударить. Нужно следить внимательно за действиями соперника и стараться как можно раньше и точнее определить направление удара, скорость полета и силу вращения ответного мяча, чтобы правильно выбрать технический прием, точку удара по мячу, точно подобрать угол наклона ракетки и распределить усилия при ударе.

Необходимо помнить: каждый удар начинают с замаха и выполняют с ускорением. При замахе и выполнении всех видов ударов, кроме подач, не нужно поднимать локоть слишком высоко — это мешает правильному выполнению движения и включению в выполнение удара туловища. Не нужно делать слишком большой замах при несильных ударах. Это не экономично и затрудняет концентрацию усилий непосредственно в момент удара.

Перед каждым ударом нужно занять правильную позицию. Это в первую очередь обеспечивает удару успех. Ведь из неправильной и неудобной стойки трудно выполнить хороший сильный удар. Необходимо помнить: взаимодействие ракетки с мячом должно происходить перед туловищем и чуть сбоку от него — так, чтобы точка удара составляла вершину равнобедренного треугольника, основанием которого являются стопы, а вершиной — точка удара. Удар при этом желательно выполнять в высшей точке отскока мяча от стола. Однако современная скоростная игра заставляет отбивать мячи как можно раньше по восходящему мячу и с полуполета. Во время удара вес тела необходимо переносить с одной ноги на

другую в направлении удара. Это позволит увеличить силу удара, так как можно будет вкладывать в него вес всего тела. Перенос веса тела должен совпадать с максимальным ускорением руки в момент контакта ракетки с мячом, что увеличит эффект удара.

Не нужно слишком сильно сжимать ручку ракетки, кисть должна быть чуть расслаблена. Это позволит лучше управлять ракеткой и "чувствовать" мяч. После выполнения удара руку не останавливать, следить, чтобы окончание движения было достаточной длины и можно как бы сопровождать мяч ракеткой. Так лучше управлять полетом мяча.

Не нужно злоупотреблять сильными ударами — сильный удар не всегда приводит к выигрышу очка. По возможности нужно стараться каждому удару придавать вращение: верхнее или нижнее, либо смешанное, в зависимости от игровой ситуации. Это позволит стабилизировать полет мяча и обеспечит надежность его попадания на стол. Необходимо следить за правильным соотношением вращательного (вверх) и поступательного (вперед) движений при ударе. Нужно стараться играть более активно, выполняйте удары с максимально возможным продвижением руки вперед.

В овладении техникой игры выделяют три этапа.

Первый — освоение техники. На этом этапе должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Пока движения еще напряженные и скованные, не всегда плавны и точны.

На втором этапе — этапе закрепления техники — двигательное умение доводится до автоматизма, или, как говорят специалисты, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, лишние движения, улучшается координация движений. Теперь можно отрабатывать связки отдельных технических приемов. На этом этапе необходимо 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. Необходимо отрабатывать индивидуальные технические элементы, анализируя игру. Нужно работать над технико-тактическими комбинациями и тактическими вариантами игры, совершенствовать те приемы, которые больше всего удаются.

В начале занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, нужно 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 быстрее освоить технику игры.

Рекомендуем воспользоваться следующими упражнениями.

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание 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 нужно принимать во внимание следующее:

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

После усвоения этих упражнений, при этом выполняя безошибочно 100 ударов, можно устроить соревнование — кто больше набьет, кто быстрее пронесет мяч на ракетке и т. д.

Затем можно использовать и такие 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.

Потренировавшись в простых ударах без придания мячу вращения, можно попробовать выполнять те же упражнения у стенки и в парах, придавая мячу верхнее и нижнее вращение соответственно движением наката или подрезки.

Если предыдущие упражнения уже освоены и занимающиеся могут отбивать мяч у стены не менее 50 раз подряд, советуем перейти к тренировке двигательной реакции, способности управлять полетом мяча и ракеткой в пространстве, а также к освоению техники передвижений. Для этого рекомендуется использовать следующие упражнения.

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10–15 раз в одной серии (рис. 17, поз. 1).

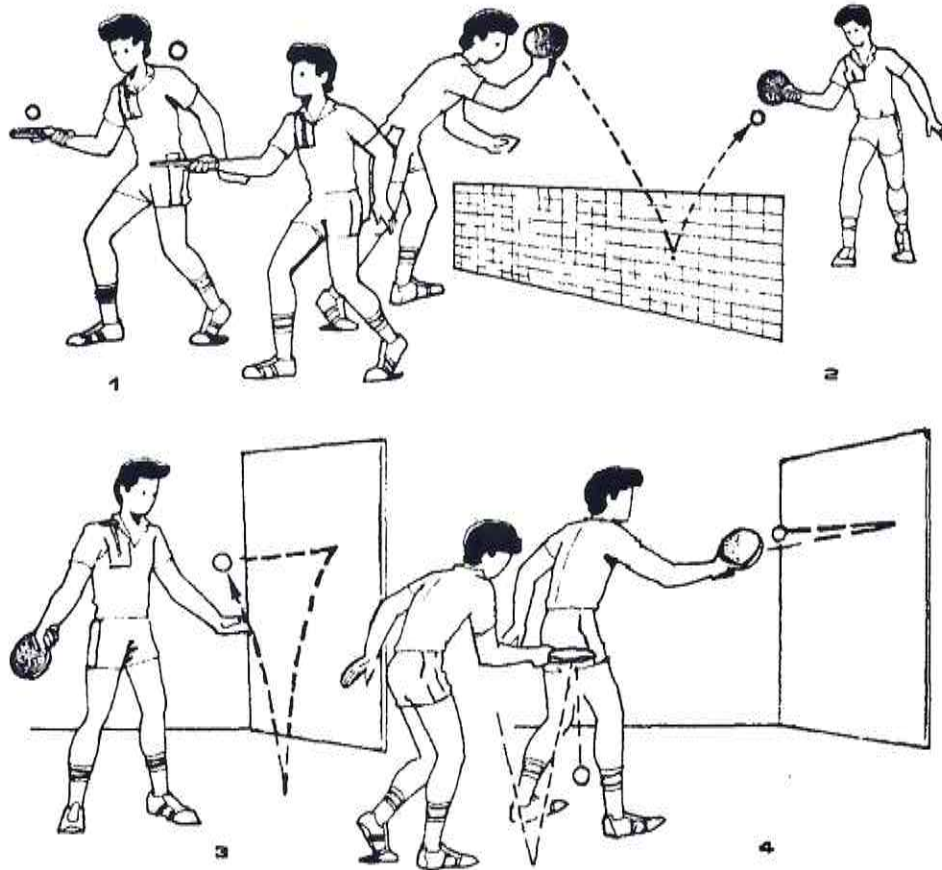


Рис. 17 Упражнения с мячом и ракеткой

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 от друга на расстоянии 3–4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, то подойдите ближе (рис. 17, поз. 2).

4. Упражнения у тренировочной стенки. Их можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой — слева (рис. 17, поз. 3–4).

Например, срезка слева поочередно в два–три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, 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.

Необходимо внимательно следить за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу. Освоив азы игры, для совершенствования технических приемов можно применять упражнения на столе, а если хорошо получается, то и в играх на счет.

При игре на столе нужно обращать внимание на правильность движений. Основы техники можно правильно освоить и закрепить только при многократном повторении технических элементов в игровых условиях на столе, а этому должна предшествовать отработка техники с помощью имитационных упражнений. В дальнейшем многое зависит от координации движений, мышечно-двигательной чувствительности, от внимательности, скорости реакции, а также от уровня развития таких качеств, как выносливость, упорство, целенаправленность и работоспособность. Начав тренироваться на столе, главная задача - совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча.

Отрабатывая технику, первые удары необходимо выполнять, не придавая мячу вращения. Основная задача — удержать мяч на столе как можно дольше. И только когда занимающиеся этого добились, можно переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезок. Нужно стремиться, чтобы движения были быстрыми, точными, чтобы занимающиеся правильно передвигались у стола.

Внимательно следите, правильно ли спортсмены выполняют удары, поскольку неправильно освоенная техника является тормозом дальнейшего роста их успехов. Для того чтобы освоить основные игровые действия, стабильно овладеть ударами на столе, рекомендуется тренироваться с партнером или у стенки. Партнер, набрасывая мячи, может регулировать скорость, длину и направление их полета. Игра на столе с наклонным щитом позволяет тренировать различные удары и значительно повышает эффективность занятия. Для совершенствования ударов и передвижений нужно ставить перед занимающимися задачи, которые нужно решить в каждом конкретном занятии. Это поможет точнее подбирать средства для решения задач и более эффективно и целенаправленно организовывать действия занимающихся.

Для освоения и совершенствования техники игры на столе рекомендуются следующие упражнения (рис. 18):

- игра по прямым (рис. 18 (1,14)),
- по диагоналям (правой, левой — рис. 18 (2)),
- «треугольник» (правый, левый — рис. 18 (3, 4, 10–13)),
- «восьмерка» (по прямым, по диагоналям — рис. 18 (5–6)),
- «веер» (рис. 18 (7–9, 15, 16)).

Упражнения «треугольник» и «восьмерка» получили названия от рисунка, который выполняет мяч во время полета, если смотреть на стол сверху.

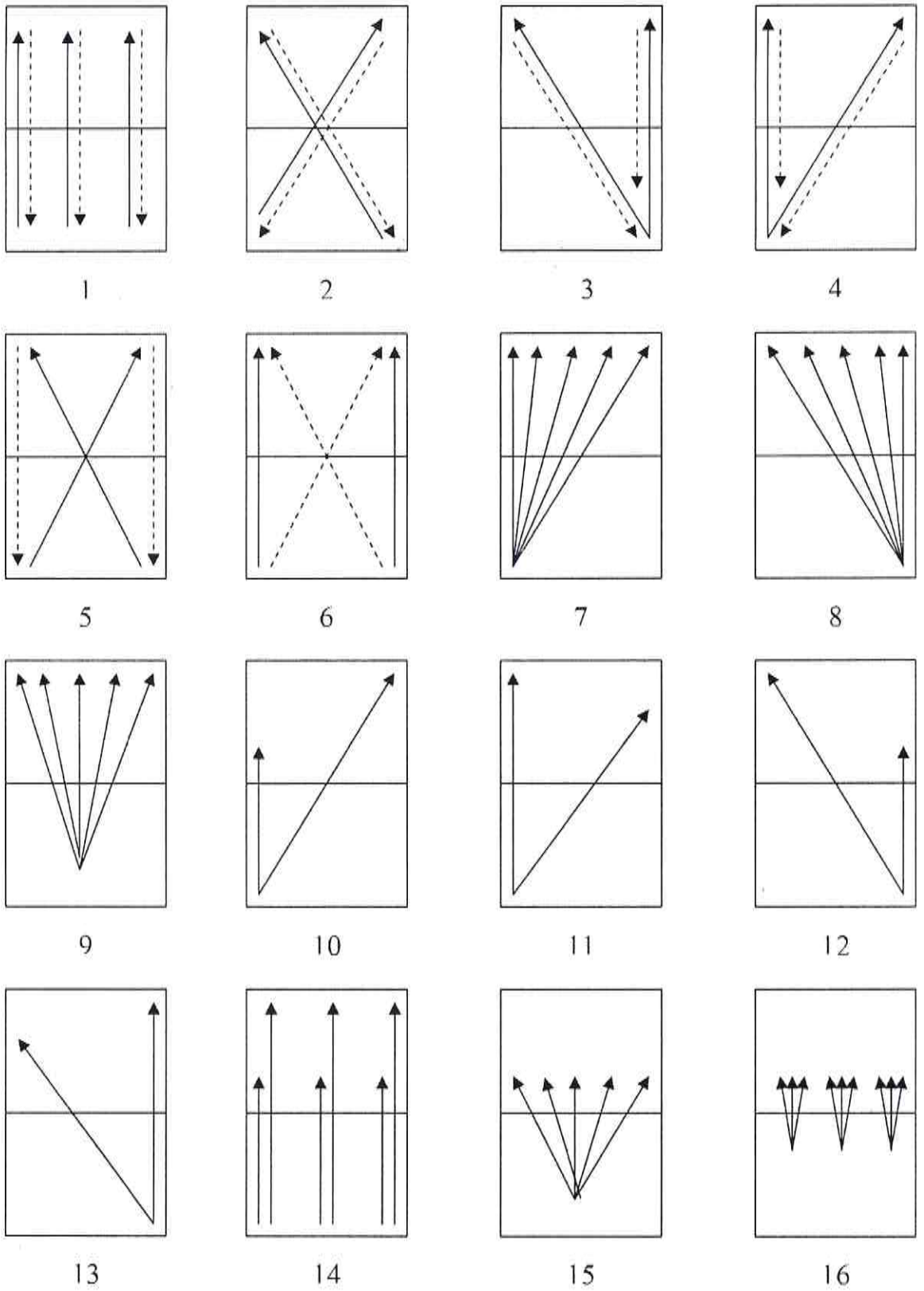


Рис.18 Упражнения для освоения и совершенствования техники игры

Порядок освоения техники игры

При овладении техникой игры в настольный теннис необходимо стараться придерживаться следующей последовательности:

I этап — разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки;

II этап — совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения;

III этап — овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке;

IV этап — освоение топ-спина справа и слева, «свечи», дальнейшее совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций;

V этап — закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях. Каждый технический прием советуем изучать в следующем порядке:

- ознакомление с движением без мяча (в общих чертах без деталей);
- изучение движения рукой с ракеткой на тренажерах «Колесо» или «Мяч на спице», где занимающиеся получают представление о взаимодействии ракетки с мячом, о работе ног и туловища во время выполнения удара;
- изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом у тренировочной стенки, на столе со щитом-отражателем, с партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Здесь обязательно включать элементы передвижения. В этих упражнениях нужно стремиться совмещать выполнение технического приема с одновременной работой ног, туловища и руки с ракеткой.

Закрепляя освоенное и совершенствуя основные технические приемы, необходимо постоянно контролировать основную позицию занимающихся, работу туловища, перенос центра тяжести тела в направлении удара, работу руки, ног и т. д. Освоение технических элементов потребует от спортсменов многократного их повторения. И не забывайте следить за правильностью выполнения приемов, отмечать удачные удары, анализировать действия занимающихся и тут же исправлять ошибки.

Для того чтобы занятия стали интереснее, необходимо использовать различные игры и возможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Это могут быть обычные игры на счет или выполнение тренировочных заданий со счетом.

Имитационные упражнения.

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они 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, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, можно взять за образец следующую методику. Например, отработка наката справа.

1. Займите игровую стойку — нейтральную.
2. Перейдите из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделайте замах одновременно с поворотом туловища — это подготовительная фаза удара.
3. Выполните рывок рукой, имитируя удар по мячу, — это ударная фаза.
4. Продолжите движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратитесь в исходное положение — это заключительная фаза движения.

Используя имитационные упражнения, занимающиеся освоили отдельные двигательные фазы удара. Теперь можно приступать к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, советуем делать имитационные упражнения перед зеркалом.

Если имитационные упражнения используются для разминки, необходимо стараться 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 можно выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенном 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.

После освоения техники ударов в целом, можно переходить к ее совершенствованию. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях. Например: стоя на месте, имитируйте накат справа или в стойке для наката справа отработывайте отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а

затем соедините все движения вместе.

Такого же типа упражнения можно использовать и для совершенствования техники передвижений. А для работы над совершенствованием пространственно-временных параметров техники игры можно применять имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения (как в целом, так и отдельных звеньев руки), с разным ритмом.

Далее можно совершенствовать технику ударов с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться игра.

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: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
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. Можно выполнять слева накат, справа — топ-спин или слева — топ-спин, справа — завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. 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 слева из левого угла стола на дальней 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.

При выполнении имитационных упражнений обратите внимание на следующие моменты:

упражнения выполнять не более 20–30 секунд или 10–15 раз, по 2–3 серии;

во время выполнения упражнений следить за правильностью движений, мысленно представлять игровую ситуацию и также мысленно контролировать движения;

вначале выполнять движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повышать скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;

следить за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;

избегать нерациональных движений и передвижений, выполнять движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Подготовка по теоретической подготовке в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и

бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по баскетболу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

4.1.6 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки 1 год обучения / 2год:	$\approx 960/1260$		
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 60/60$	январь	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. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	История возникновения настольного тенниса и его развитие в России и мире	$\approx 60/60$	февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место настольного тенниса в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских теннисистов в мировом спорте. Работа федераций настольного тенниса.
	Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по виду спорта «настольный теннис»	$\approx 60/60$	январь	Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по настольному теннису. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Дополнительное и

				вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса.
Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Основы спортивного питания.	≈ 120/120	Март, май		Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 120/120	Март, июнь		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	≈ 60/60	апрель		Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом. Систематическое занятие спортом. Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
Основы спортивной подготовки	≈ 60/60	апрель		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 спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: 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.
Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями	≈ 60/60	сентябрь		
Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта	≈ 60/60	октябрь		
Правила соревнований	≈ 0/60	Октябрь-ноябрь		Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.
Требования техники безопасности при занятиях	≈ 60/60	Январь-сентябрь		Техника безопасности на занятиях и при проведении соревнований. Травматизм в процессе занятий

баскетболом. Профилактика травматизма в спорте			баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Основы техники игры и техническая подготовка	≈ 60/120	Февраль- декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта «настольный теннис». Теоретические знания по технике их выполнения.
Основы тактики и тактическая подготовка	≈ 60/120	Март- декабрь	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразии тактических комбинаций и вариантов игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связи тактический подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр
Физические качества и физическая подготовка	≈ 60/60	Апрель- октябрь	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 быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 60/60	март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Установка на игру и разбор результатов игры	≈ 0/120	Сентябрь- декабрь	Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому спортсмену.

				<p>Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: сильные и слабые стороны техники, тактики. Возможная соревновательная нагрузка.</p> <p>Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценивать силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учётом сложившейся обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.</p>
--	--	--	--	---

4.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

4.2.1 Основные цели задачи:

Для учебно-тренировочных групп до 3 лет основными задачами являются:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры (техническая подготовка), совершенствование её в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Четкая специализация по стилям игры еще не предусматривается.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта.
5. Выполнение спортивного разряда.

Для учебно-тренировочных групп свыше 3 лет основными задачами являются:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связок.
4. Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
5. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

4.2.2 Характеристика группы:

Минимальная наполняемость группы - 8 человек

Максимальная наполняемость группы - 16 человек

Возраст обучающихся в учебно-тренировочной группе 8-12 лет.

Спортивный разряд:

учебно-тренировочные группы 1-3 годов обучения – 1-3 юношеские спортивные разряды;

учебно-тренировочные группы 4,5 годов обучения – 1-3 спортивные разряды;

4.2.3 Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)							
		До двух лет		Третий год		Четвертый год		Пятый год	
		%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
	Недельная нагрузка	12		14		16		16	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3							
	Наполняемость групп (человек)	8-16							
1	Общая физическая подготовка	20%	125	20%	146	17%	141	17%	141
2	Специальная физическая подготовка	20%	125	20%	146	23%	191	23%	191
3	Участие в спортивных соревнованиях	6%	37	6%	44	7%	58	7%	58
4.	Техническая подготовка	34%	212	34%	248	30%	250	30%	250
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, в т.ч.	17%	106	17%	124	17%	141	17%	141
-	<i>Тактическая подготовка</i>	10	62	10	73	10	83	10	83
-	<i>Теоретическая подготовка</i>	5	31	5	36	5	42	5	42
-	<i>Психологическая подготовка</i>	2	13	2	15	2	16	2	16
6	Инструкторская и судейская практика	1%	6	1%	7	2%	17	2%	17
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, в т.ч.	2%	13	2%	15	4%	34	4%	34
-	<i>Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	0,5	3	0,5	4	0,5	4	0,5	4

-	Восстановительные мероприятия	1	7	1	7	3	26	3	26
-	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5	3	0,5	4	0,5	4	0,5	4
Общее количество часов в год			624		728		832		832

4.2.4 Специфика организации обучения

Реализация рабочей программы на каждый год обучения рассчитана на 52 недели. Начало учебного года - 1 января. Окончание учебного года 31 декабря.

Объем недельной нагрузки составляет:

до 3 лет 12-14 часов

свыше 3 лет – 16 часов.

Формы организации тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- теоретические;
- индивидуальные.

учебно-тренировочные мероприятия:

- по подготовке к первенству России, всероссийским соревнованиям, официальным спортивным соревнованиям (до 14 дней);
- по общей и (или) специальной физической подготовке (до 14 дней);
- в каникулярный период (до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год).

спортивные соревнования:

-контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

1. Городские соревнования «Молодежная лига».
2. Первенство города Красноярск.

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

1. Первенство города Красноярск,
2. Первенство Красноярского края.

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

1. Первенство города Красноярска,
2. Первенство Красноярского края,
3. Первенство Сибирского ФО,
4. Чемпионат Сибирского ФО,
5. Всероссийские соревнования, посвященные Дню Победы.
6. Всероссийские соревнования, посвященные памяти А.Г. Рштуни.

Перевод обучающихся на следующий год обучения (этап подготовки) осуществляется при:

- положительных результатах сдачи контрольно-переводных испытаний по физической подготовке (общей и специальной);
- при достижении определенного уровня квалификации;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

4.2.5 Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Техническая подготовка

Базовая техника

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

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

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

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

ударами на столе.

Технические элементы:

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
8. Удары по теннисному мячу:
 - Удар без вращения - «толчок»;
 - Удар с нижним вращением - «подрезка»;
 - Удар с верхним вращением - «накат»;
 - Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.
9. Совершенствовать подачи:
 - По диагонали;
 - «Восьмерка»;
 - В один угол стола;
 - По подставке справа;
 - По подрезке справа;
 - Топ спин справа по подрезке справа;
 - Топ спин слева по подрезке слева;
10. Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча».
11. Совершенствовать технику приёма плоский удар.

Тактическая подготовка (для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства).

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.

Все 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 вы отвечаете 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. Один и тот же технический прием, например топ-спин, в одной игровой ситуации может быть подготовительным (когда после топ-спина, допустим, спортсмен получает удобный мяч и выполняет завершающий удар), в другой — атакующим (когда серийным выполнением этого технического приема игрок стремится выиграть очко), в третьей — контратакующим (когда игрок, стараясь перехватить инициативу в игре, на активные, атакующие действия соперника отвечает мощным топ-спином), в четвертой — защитным (когда спортсмен не успевает подготовиться к активному целенаправленному приему мяча и из не очень удобной позиции выполняет топ-спин с высокой траекторией полета мяча, чтобы выиграть время и подготовиться к следующему удару). Поэтому тактическую направленность различных ударов необходимо рассматривать в конкретной игровой ситуации.

В настольном теннисе, в зависимости от того, какими формами и средствами ведения игры пользуются игроки для достижения победы, их принято делить на игроков, придерживающихся наступательного стиля игры, представителей защитного стиля и универсальных игроков.

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 — 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.

Под *тактической подготовкой* подразумевается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Тактическая подготовка рассматривается в двух аспектах:

- и как процесс обучения и совершенствования знаний, умений и навыков,
- и как процесс развития тех качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Цель тактической подготовки — научить занимающегося успешно действовать в постоянно изменяющихся условиях игры. Тактическое

мастерство и заключается в умении находить во время игры наиболее эффективные способы решения неожиданно возникающих игровых ситуаций.

Основным методом обучения тактике и совершенствования в ней является многократное повторение упражнений в конкретной игровой обстановке. Обучение тактическим действиям начинается с простых элементов, которые постепенно усложняются и объединяются в тактические комбинации.

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. До начала встречи, когда разыгрывается право выбора выполнения серии подач или их приема, перед спортсменами встает проблема — что выбрать?

Если они играют с сильным соперником и уверенней себя чувствуют, когда ведут в счете, необходимо выбрать право подачи и, создав разрыв в счете, стараться удержать его до конца партии. Если спортсмен играет с незнакомым соперником или он сомневается в исходе поединка, то нужно выбирать право приема подачи, тогда при равном счете в конце партии подачи будут игрока, следовательно, он будет иметь некоторое преимущество.

Тактика подач — один из важных разделов тактики игры. Ведь за одну партию приходится подавать 15–20 подач, иными словами, игрок 15–20 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 настоящее время 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 спортсменов, даже в борьбе с опытным соперником они могут 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.

Какие же задачи можно решать в игре, выстраивая тактику подач?

1. Стремление сразу же выиграть очко сложной подачей. Этот тактический прием можно использовать лишь неожиданно, когда соперник уже привык к вашим подачам, — тогда в удобный момент спортсмен выполняет схожим движением сложную подачу, которую в этой игре еще не использовал.

2. Если соперник хорошо принимает подачи, то нужно стараться получить возможность начать активную игру и разыграть двух- или трех-ходовую комбинацию.

Как правило, опытные игроки заранее знают, в какую часть стола после той или иной выполненной ими подачи прилетит мяч от соперника и уже заранее готовятся к соответствующему удару. Для таких случаев нужно заранее продумать и натренировать тактические комбинации из двух-трех последовательных ударов, нацеленных на выигрыш очка.

3. Если соперник строит свою игру на активной тактике, лучше подавать подачи, нейтрализующие его активные действия. Обычно подают короткие подачи, которые не дают сопернику возможность тут же атаковать или контратаковать.

4. Если соперник хорошо атакует с обеих сторон, то нужно подавать в центр стола, чтобы тот не мог заранее подготовиться к выполнению того или иного удара.

5. Необходимо заставить соперника при приеме подач двигаться. Так, если он стоит далеко от стола, нужно выполнить короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола.

6. При подачах с боковым вращением мяча не нужно забывать использовать их эффект при отклонении траектории отскока в сторону. Поэтому подачи с правым боковым вращением нужно подавать глубоко вправо, а с левым боковым вращением — в левый край стола, чтобы выбить соперника из удобной позиции.

С появлением топ-спина длинные подачи с нижним вращением во встречах с игроками 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 настоящее время 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, необходимо помнить, что хорошая подача нередко решает исход матча. Чтобы подача была эффективным средством нападения, спортсмену необходимо в совершенстве овладеть двумя-тремя ее вариантами и использовать их в зависимости от конкретной игровой ситуации. 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 приема подач тоже требует определенного мастерства. Очень часто действия начинающих игроков при приеме подачи сводятся к тому, чтобы любыми способами отбить мяч на сторону соперника, как говорится, лишь бы принять мяч, совершенно не думая о последующих действиях — своих и соперника. И при приеме подачи нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы.

Принимая подачу, спортсмену необходимо использовать любые возможности для применения атакующих и контратакующих действий. Для этого лучше стоять чуть подальше от стола, ведь сделать шаг вперед и выполнить прием с продвижением вперед удобнее и эффективнее, чем пятиться назад. При приеме подачи предельно внимательно нужно следить за движениями подающего, особенно за моментом соударения мяча с ракеткой, и настраиваться на активные действия. Нужно быть готовым к отражению длинных и коротких мячей.

Длинные подачи с нижним или верхним вращением мяча лучше принимать быстрым накатом или топ-спином, чтобы не дать подающему подготовиться к следующему удару. Если он подготовился к ответным действиям, заранее продумал их, то нужно постараться, неожиданно изменив направление полета мяча, «выбить» его из удобной позиции.

Длинные подачи с сильным боковым или смешанным вращением также нужно по возможности принимать активно, так как с подрезки сопернику будет удобно атаковать.

Короткие подачи нужно принимать косо и коротко легкой срезкой или коротким накатом, чтобы опять-таки не дать подающему развернуть атаку и завладеть инициативой.

Тактика розыгрыша очка — один из наиболее 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.

В настольном теннисе приняты различные тактические варианты розыгрыша очка:

- 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, спортсмен может 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, нужно стараться как можно дольше удержать мяч в игре и дожидаться ошибки соперника или момента, когда он устанет и ослабит внимание, тогда при удобном случае нужно атаковать и контратаковать.

К длительному розыгрышу очка можете прибегнуть, когда игра идет 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, 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: посылая мячи то длинные, то короткие, с разным вращением — верхним, нижним, нижнебоковым и т. д. Этот тактический вариант рекомендуют применять 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, спортсмен всеми подготовительными действиями показывает, что будет выполнять накат по диагонали, но в последний момент взаимодействия ракетки с мячом направляет его по прямой или замахивается так, будто собирается нанести сильный удар. Соперник, естественно, отходит от стола, а он, подведя ракетку к мячу, слегка перебивает 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. Как обычно действуют, ведя такую игру? Однообразно и долго спортсмен перебрасывает мяч на сторону соперника любыми наиболее удобными для него техническими приемами, стараясь усыпить его бдительность, а затем неожиданным нацеленным ударом или топ-спином посылает мяч в неудобном для него направлении.

Тактический вариант *«бескомпромиссная игра»* хорош в игре против сильного соперника. Здесь спортсмен играет открыто, стараясь использовать свои сильные технические приемы против слабых сторон соперника. В такой игре нужно стараться первым нанести быстрый и сильный удар, но помнить, что при этом не должна страдать его точность и стабильность. Ценность такого тактического варианта состоит в том, что он позволяет либо сразу выиграть очко, либо создать предпосылки для выигрыша и заставить соперника ошибиться.

Тактический вариант *«постоянное изменение направления полета мяча»* позволяет поставить соперника в трудное положение. Постоянно направляя мяч в разные углы или диаметрально противоположные участки стола, спортсмен может заставить соперника отвечать на удары все время в движении и тем самым ошибаться. Поставить противника в трудное положение можно также, вынуждая его двигаться вперед-назад, вправо-влево или одновременно и так и так. Выдержать такую игру соперник долго не сможет и будет или играть «удобно» для спортсмена, или опаздывать с моментом удара, тянуться к мячам и — ошибаться.

Тактический вариант *«зажим»* используют в тех случаях, когда у соперника явно хромает техника. Например, у него слабый удар слева. В таком случае нужно направлять все удары в слабую сторону — это не даст ему возможности воспользоваться тем техническим приемом, которым он хорошо владеет. Применяя такой тактический вариант, можно ограничивать соперника в действиях, направляя мячи в один участок стола — допустим, только в правый или в левый угол по ширине стола, играя только длинно или только коротко или посылая мячи только косо или так, чтобы мяч отскакивал в живот по отношению к сопернику.

Игроки высокого класса 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 заранее наигранные комбинации.

Прибегая к этой тактике, спортсмен должен 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 предстоит играть, следует строить тактику ведения игры и подбирать соответствующие тактические комбинации.

Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля.

Если спортсмен предпочитает нападающий стиль игры и встречается с соперником, придерживающимся такого же стиля, то нужно стараться навязать ему свою, удобную для спортсмена, тактику. Необходимо стремиться постоянно владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий.

Для этого нужно обратить серьезное внимание на набор применяемых его 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.

Рекомендуется 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 спортсмену 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 возможностей спортсмена и особенностей игры соперника. Поэтому нужно иметь в арсенале спортсмена не только выигрышный технический прием, который с гарантией обеспечит ему выигрыш очка, но и хорошо наигранные, отработанные тактические варианты и комбинации технических элементов на его подаче, на приеме подачи противнику, а также в ходе розыгрыша очка, применение которых позволит спортсмену выиграть очко.

Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля.

Поддачи также имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Нужно стараться применять атакующие поддачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Поддачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с подачи спортсмена 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 противника угол стола. Приносит успех и 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 противник плохо двигается вперед-назад, то нужно посылать мячи разнообразно именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершить атаку. Нужно помнить, что 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 контр топ-спином. Необходимо быть готовым к подобным атакам, научиться 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 игрока нападающего плана, 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 одного стиля, то иногда один из них меняет свое игровое амплуа и играет как игрок нападающего стиля. В таких случаях подходят выше перечисленные 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 подачах спортсмена, 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, нужно стараться разнообразить игру, варьировать ее темп. Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре исключительно важны.

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

Выбирая тактические варианты и комбинации игры, нужно исходить из уровня физической и технической подготовки спортсмена и возможностей соперника.

Как изучать соперника?

Точный тактический план предстоящей игры с конкретным соперником — половина выигрыша. А чтобы составить его, необходимо понаблюдать за игрой будущего соперника. Наблюдая за игрой будущего соперника, нужно обратить внимание на следующие детали:

- какой рукой играет ваш соперник и как держит ракетку;
- какой ракеткой и какими типами накладок пользуется;
- в каком играет стиле;
- какова приблизительно его общая и специальная физическая подготовленность, особенно — насколько развиты такие качества, как выносливость, быстрота реакции и передвижений, ловкость, сила;
- как и какой техникой игры владеет соперник, особое внимание нужно обратить на то, как он подает, какие у него излюбленные технические приемы;
- какие технические приемы на своей подаче, на приеме подач и в ходе розыгрыша очка чаще применяет и какими чаще выигрывает ваш будущий соперник;
- оценить его волевые качества: как он ведет себя при выигрыше и проигрыше партии;
- внимательно последить, как он играет в решающие моменты партии: когда ведет в счете несколько очков, когда проигрывает 1–2 очка, когда проигрывает много очков, когда счет в партии равный.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Подготовка по теоретической подготовке в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В

тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по баскетболу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

4.2.6 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ до трех лет/свыше 3 лет:	≈ 1860/2160/2520		
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30/30/30	январь	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. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	История возникновения настольного тенниса и его развитие в	≈ 30/30/30	февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место настольного тенниса в системе физического воспитания. Сильнейшие

	России и мире			спортсмены мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских теннисистов в мировом спорте. Работа федераций настольного тенниса.
	Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по виду спорта «настольный теннис»	≈ 60/60/60	январь	Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по настольному теннису. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса.
	Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Основы спортивного питания.	≈ 120/120/120	Март, май	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60/60/60	Март, июнь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	≈ 60/60/60	апрель	Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом. Систематическое занятие спортом. Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных

				<p>возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.</p>
Основы спортивной подготовки	≈ 60/60/60	апрель	<p>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 спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: 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.</p>	
Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями	≈ 120/120/120	сентябрь		
Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта	≈ 120/60/60	октябрь		

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	≈ 60/60/60		
Единая Всероссийская спортивная классификация. Требования, нормы для присвоения спортивных разрядов и званий.	≈ 60/60/60		
Правила соревнований	≈ 60/60/120		Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте	≈ 120/120/120	Январь-сентябрь	Техника безопасности на занятиях и при проведении соревнований. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Основы техники игры и техническая подготовка	≈ 120/120/120	Февраль-декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта «настольный теннис». Теоретические знания по технике их выполнения.
Основы тактики и тактическая подготовка	≈ 120/120/120	Март-декабрь	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр
Физические качества и физическая подготовка	≈ 60/60/60	Апрель-октябрь	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 быстроты

				<p>движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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.</p>
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	№ 120/120/120		март	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p>
Установка на игру и разбор результатов игры	≈ 480/840/ 1140		Сентябрь -декабрь	<p>Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому спортсмену.</p> <p>Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: сильные и слабые стороны техники, тактики. Возможная соревновательная нагрузка.</p> <p>Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценивать силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учётом сложившейся обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.</p>

4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства.

4.3.1 Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств.
2. Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение её вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических комбинаций и связок.
4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
5. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.
6. Выполнение спортивного разряда и спортивного звания.

4.3.2 Характеристика группы:

Минимальная наполняемость группы - 4 человека

Максимальная наполняемость группы - 8 человек

Минимальный возраст обучающихся в учебно-тренировочной группе 13 лет.

Спортивный разряд: «Кандидат в мастера спорта».

4.3.3 Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		%	час
	Недельная нагрузка, час	24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	4	
	Наполняемость групп (человек)	4-8	
1.	Общая физическая подготовка, %	15%	187
2.	Специальная физическая подготовка, %	20%	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях, %	10%	125
4.	Техническая подготовка, %	25%	312
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка %, в т.ч.	22%	274
-	<i>Тактическая подготовка</i>	12	150
-	<i>Теоретическая подготовка</i>	5	62
-	<i>Психологическая подготовка</i>	5	62
6	Инструкторская и судейская	4%	50

	практика, %		
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %, в т.ч.	4%	50
-	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5	6
-	Восстановительные мероприятия	3	38
-	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5	6
	ИТОГО		1248

4.3.4 Специфика организации обучения

Реализация рабочей программы на каждый год обучения рассчитана на 52 недели. Начало учебного года - 1 января. Окончание учебного года 31 декабря.

Объем недельной нагрузки составляет: 24 часа

Формы организации тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- теоретические;
- индивидуальные.

учебно-тренировочные мероприятия:

- по подготовке к первенству России, всероссийским соревнованиям, официальным спортивным соревнованиям (до 18 дней);
- по общей и (или) специальной физической подготовке (до 18 дней);

спортивные соревнования:

-контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

1. Первенство города Красноярска.

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

1. Первенство города Красноярска,
2. Первенство Красноярского края,
3. Чемпионат Красноярского края
4. Первенство Сибирского ФО

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

1. Первенство города Красноярска,
2. Первенство Красноярского края,
3. Первенство Сибирского ФО,
4. Чемпионат Сибирского ФО,
5. Всероссийские соревнования, посвященные Дню Победы.
6. Всероссийские соревнования, посвященные памяти А.Г. Рштуни.

Перевод обучающихся на следующий год обучения (этап подготовки) осуществляется при:

- положительных результатах сдачи контрольно-переводных испытаний по физической подготовке (общей и специальной);
- при достижении определенного уровня квалификации;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

4.3.5 Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Техническая подготовка

Технические элементы:

1. Выбор (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.
3. Вынос ракетки на мяч.
4. Момент удара: по восходящему, в верхней мертвой точке, по вниз сходящему.
5. Завершение удара: протягивание ракетки вдоль стола с обязательной закруткой вниз к задней линии соперника.
6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
7. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».
8. Удары по теннисному мячу:
 - Удар без вращения - «толчок»;
 - Удар с нижним вращением - «подрезка»;
 - Удар с верхним вращением - «накат»;
 - Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.
9. Совершенствовать подачи:
 - По диагонали;
 - «Восьмерка»;
 - В один угол стола;
 - По подставке справа;
 - По подрезке справа;
 - Топ спин справа по подрезке справа;
 - Топ спин слева по подрезке слева;

10. Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча».

11. Совершенствовать технику приёма плоский удар.

4.3.6 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 3720		
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30	январь	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. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	История возникновения настольного тенниса и его развитие в России и мире	≈ 30	февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место настольного тенниса в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских теннисистов в мировом спорте. Работа федераций настольного тенниса.
	Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по виду спорта «настольный теннис»	≈ 60	январь	Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка по настольному теннису. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса.
	Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Основы спортивного питания.	≈ 120	Март, май	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

			<p>жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p> <p>Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.</p>
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60	Март, июнь	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.</p>
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	≈ 60	апрель	<p>Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Систематическое занятие спортом. Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.</p>
Основы спортивной подготовки	≈ 60	апрель	<p>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</p>

				<p>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 спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: 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.</p>
	<p>Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями</p>	<p>≈ 120</p>	<p>сентябрь</p>	
	<p>Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>октябрь</p>	
	<p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу</p>	<p>≈ 60</p>		
	<p>Единая Всероссийская спортивная классификация. Требования, нормы для присвоения спортивных разрядов и званий.</p>	<p>≈ 60</p>		
	<p>Правила соревнований</p>	<p>≈ 120</p>		<p>Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований.</p>

			Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте	≈ 120	Январь-сентябрь	Техника безопасности на занятиях и при проведении соревнований. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Основы техники игры и техническая подготовка	≈ 120	Февраль-декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта «настольный теннис». Теоретические знания по технике их выполнения.
Основы тактики и тактическая подготовка	≈ 180	Март-декабрь	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр
Физические качества и физическая подготовка	≈ 60	Апрель-октябрь	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 быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры	≈ 120	март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

	и спортом			Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Установка на игру и разбор результатов игры	№ 2220	Сентябрь-декабрь	<p>Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому спортсмену.</p> <p>Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: сильные и слабые стороны техники, тактики.</p> <p>Возможная соревновательная нагрузка.</p> <p>Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценивать силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учётом сложившейся обстановки.</p> <p>Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

К дисциплине вида спорта настольный теннис относится парный разряд.

Тактика игры в паре.

Парная игра – игра коллектива, и очень важно в таком коллективе уметь действовать согласованно.

Пары составляют мужские, женские и смешанные. В парных играх нагрузка не меньше, чем в одиночных. И хотя партнеры отбивают мяч поочередно, двигаться во время игры приходится гораздо больше. Залог успеха в парной игре — в подборе партнеров. Не всегда отличная техника одиночной игры позволяет продемонстрировать 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 спортсмен направляет 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 они должны решить, кто из них будет подавать первые пять подач; затем принимающая пара решает, кто у них будет принимать подачи. После каждых пяти 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, нужно запомнить, что меняются местами, а следовательно, и функциями партнеры той пары, которая перед сменой подач подавала. Иными словами, после каждой серии в пять подач партнер подававшего игрока переходит на место принимающего.

И еще: в парной игре есть один маленький секрет. При счете 20:20 и далее право подавать переходит после розыгрыша каждого очка и соответственно происходит смена мест принимающих. 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 10 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.

Передвижение в паре.

Проигрывают в парных играх чаще всего из-за неумения игроков согласованно передвигаться и выбирать правильную позицию. Выполняя поочередно с партнером удары, спортсмен должен постоянно менять

положение так, чтобы не мешать друг другу, но в то же время своевременно оказываться на месте.

Рассмотрим основные способы передвижения в парной игре, которые встречаются наиболее часто. Их пять.

Первый способ передвижения можно еще назвать линейным. Выполнив удар, нужно отойти в сторону — один все время вправо, а другой — влево (рис. 19, а). Если же в ходе розыгрыша очка игроки поменялись местами, то и тогда нужно соблюдать это правило передвижения. К такому способу передвижения прибегают в том случае, если один партнер играет левой рукой, а другой — правой или если оба играют в ближней игровой зоне.

Второй способ передвижения называют Т-образным. Его обычно используют, когда один из игроков предпочитает играть в ближней, а другой — в средней игровой зоне (рис. 19, б). Если спортсмен играет в ближней зоне, то он должен передвигаться вправо-влево вдоль стола, а его партнер — вперед-назад.

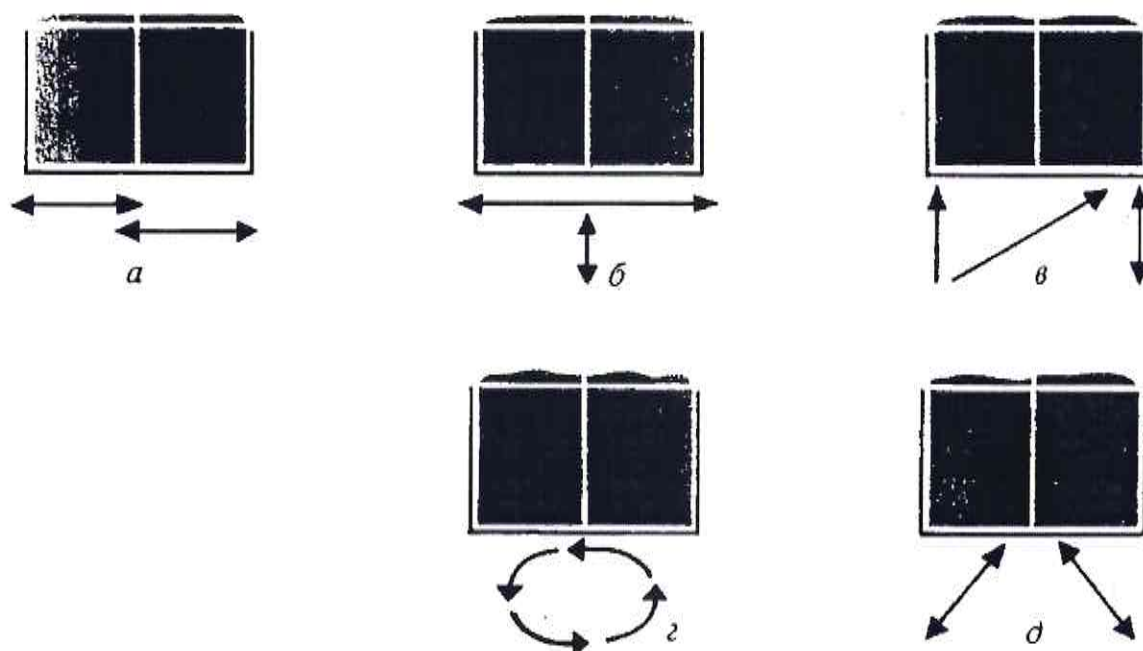


Рис.19 Способы передвижения в паре

Если спортсмен и его партнер предпочитаете играть в средней зоне и один из них придерживается односторонней игры справа, тогда лучше применять третий способ передвижения— его называют И-образным (рис. 19, в). И в этом случае спортсмену нужно придерживаться основного принципа парной игры: сыграть успешно самому и создать наиболее благоприятные условия для игры партнера. Поэтому, чтобы избежать столкновений и дать

возможность партнеру свободно передвигаться у стола, он должен двигаться вперед-назад, а его партнер — из левой части площадки по диагонали слева направо.

Наиболее часто в парной игре встречается четвертый способ передвижения — его называют "0"-образным. Выполнив удар у стола, спортсмену нужно отойдите в сторону и назад за спину партнера, занять его место, а его партнер должен переместиться к столу (рис. 19, г). При этом способе спортсмен должен двигаться как бы по кругу, освобождая площадку для выполнения ударов. Перемещаться по кругу можно и вправо, и влево — в зависимости от того, в какую половину стола ударится мяч. Если мяч ударится в правую половину стола, ему после удара нужно отойти вправо-назад, освобождая место партнеру. Чтобы не ошибаться, в какую сторону надо передвигаться после удара, советуем придерживаться следующего правила: не пересекать поле зрения партнера, передвигаться в кратчайшую сторону к одному из углов стола.

Пятый способ передвижения называют Л-образным. К нему прибегают, когда в паре играют правша и левша. Спортсмены должны находиться в разных углах стола, на некотором расстоянии друг от друга: правша — в левом углу, а левша — соответственно в правом. Это обусловлено тем, что у большинства игроков лучшим является удар ладонной стороной ракетки. Нужно подойти к столу для нанесения удара, а затем возвратиться в исходное положение (рис. 19, д).

Расстановка игроков в паре.

В тактике парных игр чрезвычайно важна расстановка игроков. И поскольку в паре удары выполняют поочередно, то принимать удары один спортсмен будет от одного соперника, а направлять другому.

В отличие от одиночной игры, в парных играх преимущество оказывается у принимающей пары, так как она имеет право свободной расстановки игроков (сама решает, кому, от какого соперника принимать подачи). Обычно ставят сильного игрока против слабого соперничающей пары, чтобы сковать действия соперника, иметь преимущества в последующих партиях, создать благоприятные условия для последующей игры.

Если же по жребию паре выпало первой подавать, нужно стараться изучить игру соперников и выиграть как можно больше очков в этой партии. В такой расстановке чаще всего более сильный игрок стремится подавать первым. Во второй партии, уже зная, кто как играет, можно будет свободно выбрать принимающего подачи. Обычно мужчины технически подготовлены лучше, чем женщины. Поэтому в смешанных парах нужно выбирать такую расстановку, чтобы мужчина принимал удары от мужчины, а женщина — от женщины. В этом случае сильный игрок принимает удары от сильного соперника и атакует слабого.

Особенности тактики игра в паре.

Тактика игры в паре, как и в одиночной игре, во многом зависит от индивидуальных возможностей теннисистов, поэтому дать конкретные рекомендации на все возникающие случаи практически невозможно. Тем не менее, существуют тактические варианты, которые чаще всего приносят успех.

Первое правило парной игры заключается в том, чтобы воспользоваться слабостями соперников в технике ударов и передвижений. Еще одно правило — 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 будут применяться, 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 секреты.

Подачи. Так как направление подачи заранее определено, она не может быть неожиданной для соперника. Зная заранее, куда она направлена, тот будет готовиться к контратаке, используя свой коронный технический прием. Поэтому, подавая, нужно стараться 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 необходимо заранее обговорить с партнером условные сигналы, обозначающие различные виды подачи (например, сжатый кулак, отставленный в сторону мизинец или большой палец).

Розыгрыш очка. Большинство игроков в 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. Во время игры часто возникают такие ситуации, которые порой трудно предусмотреть. 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 игроки в паре придерживаются нападающего стиля, можно 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, советуем выбрать иной вариант тактики, цель которого — 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.

Еще один тактический вариант. Его целесообразно использовать для того, чтобы не дать соперникам начать атаку. Нужно выполнить так называемую трехходовую комбинацию: дважды сыграть в один угол, чтобы игроки оказались рядом, а затем неожиданно послать 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 застаёт соперника врасплох.

Наконец, еще вариант тактики. Суть его в следующем: пара посылает 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 рекомендуется 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.

Необходимо запомнить. Если в игре с парой защитного стиля спортсмены избрали нападающую тактику, не нужно спешить с завершением атаки. Если один из спортсменов придерживается нападающего стиля, а его партнер — защитного, их можно назвать парой, играющей в комбинационном стиле. Тактика такой пары наиболее универсальна, так как сочетает два вида тактики — нападения и защиты. Главная задача — умелое сочетание защиты с нападением, направленное на выполнение неудобных для соперников ударов. В таких парах партнеры удачно дополняют друг друга.

Игра против пары, где оба игрока предпочитают защитный стиль, рекомендуется или постоянно менять направление 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 можно с успехом использовать и в парной игре. Самое главное — гибко нужно варьировать тактику в соответствии с меняющейся в ходе игры обстановкой.

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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: специально оборудованные для занятий настольным теннисом спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по настольному теннису обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

6.1.1 Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий

Таблица № 7

Наименование зала	Место нахождения	Принадлежность
Спортивный зал, оборудованный для занятий настольным теннисом, с раздевалками и душевыми	г. Красноярск, ул. Воронова, 14в	МАУДО «СШ «Красноярск»
Тренажерный зал	г. Красноярск, ул. Воронова, 14в	МАУДО «СШ «Красноярск»
Восстановительный центр	г. Красноярск, ул. Воронова, 14в	МАУДО «СШ «Красноярск»

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблице №8, а также спортивной экипировкой, представленной в таблицах 9-10.

Таблица № 8

6.1.2 Перечень оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки по настольному теннису

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
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 № 9

6.1.3 Обеспечение спортивной экипировкой Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клей неорганический (50мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	4	1
2	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
3	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-	-	-

4	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1	20	1
5	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и порывов (1м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Таблица № 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Спортивные брюки	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксатор для голеностопа	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Фиксатор коленных суставов	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксатор локтевых суставов	Штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	Штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9	Чехол для ракетки для настольного тенниса	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Шорты/юбка	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— 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).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденная приказом Министерства спорта России от 06.12.2022 № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

14. Правила вида спорта «Баскетбол», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2017 № 1083 (с изменениями от 14.01.2020 № 2, от 27.12.2021 № 1064).

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990г.
3. Барчукова, Г. В «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис», М.: РГАФК, 1997г.
4. Барчукова Г. В., Шпрах С. Д. «Игра, доступная всем» М.: Знание, 1991г.
5. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИ ФК, 1984г.
6. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001г
7. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» ФНТР, 2013
8. Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2014г.
9. Сборник материалов и докладов к семинару тренеров в РГУФКе (22-23 мая 2013 г.- М: ФНТР, 2013.
10. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» М: ФНТР, 2013г.
11. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», М: ФНТР, 2011г
12. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Учебное пособие для студентов и преподавателей не физкультурных вузов. / Сост. С. А. Дорошенко, А. Б. Муллер; Красноярск, КГТУ; 2000. 120 с.

Перечень интернетресурсов

1. <http://ttfr.ru/> - **федерация настольного тенниса России**
2. <http://www.ittf.com/> - **международная федерация настольного тенниса**
3. <http://www.minsport.gov.ru> – **министерство спорта Российской Федерации**
4. Федерация настольного тенниса России «ttft.ru» Сайт Обучения секретам игры sportvnutritebja.ru
5. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)«<http://www.rusada.ru/>» Министерство спорта Российской Федерации– «<http://www.minsport.gov.ru>»; Олимпийский Комитет России

подготовка _____ час	Вып.																		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка _____ час	План																		
	Вып.																		
<i>В т.ч. тактическая подготовка</i> _____ час.	План																		
	Вып.																		
<i>В т.ч. теоретическая подготовка</i> _____ час.	План																		
	Вып.																		
<i>В т.ч. психологическая подготовка</i> _____ час.	План																		
	Вып.																		
Инструкторская и судейская практика _____ час	План																		
	Вып.																		
Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль	План																		
	Вып.																		
<i>в т.ч. Медицинские, медико- биологические мероприятия</i> _____ час	План																		
	Вып.																		
<i>в т.ч. восстановительные мероприятия</i> _____ час	План																		
	Вып.																		
<i>в т.ч. тестирование и контроль</i> _____ час																			
Продолжительнос ть занятий _____ час	План																		
	Вып.																		

Тренер: _____ / _____ /

С планом ознакомлен: _____ / _____ /

Приложение 2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
				1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	12	12	14	16	16	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3			3		4	4
Наполняемость групп (человек)										
10-20	10-20	8-16			8-16		4-8	2-4		
1.	Общая физическая подготовка	97	117	125	125	146	141	141	187	137
2.	Специальная физическая подготовка	62	83	125	125	146	191	191	250	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях		12	37	37	44	58	58	125	162
4.	Техническая подготовка	112	146	212	212	248	250	250	312	312
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, в т.ч.	35	46	106	106	124	141	141	274	325
-	Тактическая подготовка	16	21	62	62	73	83	83	150	200
-	Теоретическая подготовка	16	21	31	31	36	42	42	62	62
-	Психологическая подготовка	3	4	13	13	15	16	16	62	63
6	Инструкторская и судейская практика		4	6	6	7	17	17	50	50
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, в т.ч.	6	8	13	13	15	34	34	50	100
-	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	3	3	4	4	4	6	13
-	Восстановительные мероприятия			7	7	7	26	26	38	75
-	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	3	3	4	4	4	6	12
Общее количество часов в год		312	416	624	624	728	832	832	1248	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессионально-спортивная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) <p>Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по настольному теннису, показательные выступления</p>	В течение года
1.4.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после 	В течение года

		тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического	В течение года

		воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД	
3.	Нравственное воспитание и развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях.	В течение года
5.	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб

	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе
совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года